

مراقب باشید

آلزایمر در کمین است

- آلزایمر و زوال عقل.
- سؤالاتی که در ذهن دارید و پاسخ‌هایی که نیاز دارید.
- آخرین تحقیقات انجام شده درباره‌ی علل ایجاد این بیماری‌ها.
- چه زمانی زوال عقل برگشت‌پذیر است و چه زمانی غیر قابل برگشت.
- مراقبت‌کنندگان از بیمار در چه جاهایی می‌توانند به دنبال کمک باشند.

نویسنده:

جنیفر های

مترجم:

دکتر رسامک امینی

دکتر مجید نجفی



سرشناسه: هی، جنیفر، ۱۹۶۴ - م.

Hay, Jennifer.

عنوان و نام‌پدیدآور: مراقب باشید آلزایمر در کمین است: آلزایمر و زوال عقل، سوالاتی که در ذهن دارید و...

نویسنده جنیفرهای؛ مترجم رسامک‌امینی، مجید نجفی.

مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص:، مصور.

شابک: 978-964-7108-67-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Alzheimer, s & dementia: questions you have- answers you need

عنوان دیگر: آلزایمر و دمانس، یا، زوال عقل.

موضوع: زوال عقل -- مسائل متفرقه.

موضوع: آلزایمر -- مسائل متفرقه.

شناسه افزوده: امینی، رسامک، ۱۳۵۰ -، مترجم.

شناسه افزوده: نجفی، مجید، مترجم.

رده بندی کنگره: RC۵۲۱/۰۹TV ۱۳۸۶

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۵۴۳۵۹



تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان کوچه

کامیاب، پلاک ۱۴

۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۶۶۴۲۳۳۷۰ ①

مراقب باشید آلزایمر در کمین است

مترجم: دکتر رسامک‌امینی، دکتر مجید نجفی

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: الوان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: میترا صارم بافنده

طراحی جلد: امیرحسین قنائیان

چاپ‌اول: ۱۳۸۶

۳۰۰۰ جلد رقی

بهاء: ۲۱۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتابدرمانی

ISBN 978-964-7108-67-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۶۷-۶



فهرست مطالب

۷.....	پیش گفتار
--------	-----------

فصل اول

۱۱.....	نگاهی اجمالی به بیماری آلزایمر و زوال عقل
۱۶.....	علائم ذهنی و شناختی
۱۷.....	علائم هیجانی
۱۹.....	علائم رفتاری

فصل دوم

۲۳.....	علل زوال عقل برگشت پذیر
۲۳.....	مسمومیت دارویی
۲۶.....	الکل و سایر سموم
۲۸.....	افسردگی
۲۹.....	سوء تغذیه
۳۰.....	اختلالات مغزی
۳۳.....	بیماری ها
۳۴.....	مشکلات متابولیک
۳۴.....	اختلال در کارکرد اعضای بدن

فصل سوم

۳۷.....	علل زوال عقل برگشت ناپذیر
۳۸.....	بیماری پارکینسون



۳۹	ایدز
۴۱	مولتیپل اسکلروز
۴۲	بیماری هانتینگتون
۴۲	بیماری ویلسون
۴۳	زوال عقل عروقی
۴۶	بیماری آلزایمر
۵۰	مکانیزم بیماری
۵۱	تئوری‌های علل بیماری
۵۹	پیش‌گیری
۶۲	بیماری پیکس
۶۴	زوال عقل اجسام لویی
۶۵	بیماری کروتسفیلد جاکوب

فصل چهارم

۶۷	تشخیص زوال عقل
۶۸	معاینه‌ی فیزیکی
۶۸	تاریخچه‌ی پزشکی
۶۹	تست‌های عصبی
۷۲	تست‌های آزمایشگاهی
۷۴	تصویربرداری مغزی و تست‌های عملکرد مغزی

فصل پنجم

۷۹	درمان طبی زوال عقل
۷۹	درمان‌های زوال عقل عروقی
۸۲	درمان بیماری آلزایمر
۸۳	افق دید



۸۴	داروهای کولینرژیک
۸۵	داروهایی که تخریب نورون‌ها را آهسته‌تر می‌کند
۸۶	فاکتور رشد عصبی
۸۷	داروهای ضدالتهابی
۸۸	درمان علایم زوال عقل
۸۹	بی‌قراری واضطراب
۹۱	توهم، هذیان و سوءظن
۹۱	افسردگی
۹۲	اختلالات خواب

فصل ششم

۹۳	نگاهی اجمالی به زندگی و کنار آمدن با زوال عقل
۹۵	نیازهای افراد مبتلا به زوال عقل
۹۶	برآوردن نیازها
۹۸	برنامه‌ریزی کلی
۱۰۱	برنامه‌ریزی برای آینده
۱۰۱	برنامه‌ریزی مالی
۱۰۴	برنامه‌ی مراقبت از سلامت
۱۰۶	عمل کردن برنامه‌ها

فصل هفتم

۱۰۷	مراقبت در منزل
۱۰۷	آماده کردن خانه
۱۱۰	مراقبت روزانه
۱۱۰	دستورالعمل‌های عمومی
۱۱۳	فعالیت‌های روزمره زندگی



۱۱۴.....	خوردن و آشامیدن
۱۱۵.....	لباس پوشیدن
۱۱۶.....	حمام کردن و تیمارداری
۱۱۷.....	رفتن به دستشویی
۱۱۸.....	علایم و رفتارهای زوال عقل
۱۱۹.....	از دست دادن حافظه
۱۱۹.....	روابط با دیگران
۱۲۳.....	هذیان‌ها و توهم‌ها
۱۲۳.....	اختلالات خواب
۱۲۴.....	پرسه زدن
۱۲۶.....	بی‌اختیاری
۱۲۸.....	اضطراب و بی‌قراری
۱۲۸.....	واکنش‌های مصیبت بار و فاجعه‌آمیز
۱۳۰.....	سایر مشکلات رفتاری احتمالی
۱۳۱.....	فعالیت‌های تفریحی
۱۳۲.....	سلامت کلی بیمار
۱۳۵.....	به دنبال کمک و همیاری

فصل هشتم

۱۴۱.....	وقتی مراقبت در منزل مناسب نمی‌باشد
----------	------------------------------------

فصل نهم

۱۵۵.....	سخنی با خانواده‌های بیماران مبتلا به زوال عقل
۱۵۶.....	کنار آمدن با تغییرات ایجاد شده
۱۵۸.....	کنار آمدن با مسئولیت‌های مراقبتی



پیش‌گفتار

وقتی که نوجوان بودم، یک دوست صمیمی داشتم که در نزدیکی محل زندگی ما سکونت داشت. پس از مرگ پدر بزرگش، قرار شد که مادر بزرگ دوست من با آنها زندگی کند. او زنی فوق العاده، باهوش و فعال بود. همه‌ی بچه‌های محل عاشق صحبت کردن با او و گوش دادن به داستان‌های شیرین زندگی گذشته‌اش بودیم.

مدت کوتاهی از آمدن مادر بزرگ به خانه‌ی دوست من نگذشته بود که، متوجه تغییراتی در رفتار و شخصیت او شدیم. داستان از این‌جا شروع شد که اوگاهی یک داستان را مدت کوتاهی پس از اتمام آن دوباره تکرار می‌کرد، و وقتی به او می‌گفتم: که این داستان را همین الان تعریف کرده است، جواب می‌داد: "آه، بله، فراموش کردم." ولی، مسئله فراتر از یک فراموشکاری ساده بود. به طوری که پس از مدتی حتی نمی‌دانست که داستان را قبلاً برای‌مان تعریف کرده است. هم‌چنین، حالت‌های گیجی و منگی در او بروز کرده بود. مثلاً می‌گفت: "آشپزخانه‌ای که من دیروز در آن آشپزی می‌کردم، کجا رفته است؟"

ولی حقیقت این بود که دیروز اصلاً آشپزخانه‌ی دیگری وجود نداشت. و زمانی که پس از مدتی حقیقت را به یاد می‌آورد، عصبانی می‌شد. اوایل عصبانیت، او متوجه‌ی خودش بود و از این که گیج شده بود، نگران و مشوش می‌شد. ولی، پس از مدتی عصبانیت مادر بزرگ متوجه‌ی افراد و اطرافیان دوروبرش شد. به گونه‌ای که فکر می‌کرد: اطرافیان به او دروغ می‌گویند. مثلاً می‌گفت: "البته که من دیروز آشپزخانه ساختم. آن را کجا پنهان کرده‌اید؟"



زمانی که ازدنیا رفت، نمی‌دانست که اعضای خانواده‌اش چند نفر هستند. او از نظر بدنی کاملاً سالم و تندرست مانده بود. ولی، ذهن و شخصیت او دچار تحلیل شده بود، تاحدی که تقریباً می‌توانم بگویم در حد یک نوزاد بود.

در آن زمان، پزشکان می‌گفتند: مشکل مادر بزرگ، پیری و مسایل وابسته به آن است و همه‌ی این مسایل را به پیری او نسبت می‌دادند. در حالی که افراد جوان‌تری هم بودند که علایم یکسان و مشابهی همانند مادر بزرگ داشتند، و ما می‌دانیم که مشکلات پیری، مخصوص افراد سالخورده می‌باشد. درباره‌ی وضعیت مادر بزرگ به سختی می‌توانستیم علتی پیدا کنیم و هیچ راه‌حلی نیافتیم که وضعیت او را کمی بهتر و شرایط را مساعدتر سازد. از آن زمان تاکنون، خیلی چیزها عوض شده است. محققان دریافته‌اند همه‌ی افرادی که این علایم را از خود نشان می‌دهند، وضعیت یکسانی ندارند.

در واقع، برای آن‌چه که امروزه بیماری زوال عقل نامیده می‌شود، علل بسیار زیادی وجود دارد و خود واژه‌ی زوال عقل، یک عبارت کلی برای وضعیتی است که می‌تواند خود را به انواع گوناگونی به نمایش بگذارد. احتمالاً بزرگ‌ترین نقطه‌ی عطف در درک بیماری زوال عقل در دهه‌ی ۱۹۷۰ به وقوع پیوست. یعنی، زمانی که عموم مردم درباره‌ی بیماری آلزایمر مطالبی را فرا گرفتند.

از بیماری آلزایمر به عنوان اصلی‌ترین علت زوال عقل یاد می‌شود. این بیماری از زمانی که حیات روی کره‌ی زمین شروع شده، وجود داشته است. ولی در حال حاضر هم، محققین برای شناخت بهتر و درک درست آن، در حال تحقیق و مطالعه روی جنبه‌های مختلف آن هستند.

بیماری آلزایمر، تا به امروز، یک بیماری غیر قابل علاج و غیر قابل برگشت می‌باشد. این بیماری علایم شناختی، ذهنی و جسمی فراوانی دارد. اگر چه هنوز درمانی برای آن شناخته نشده است، ولی برای سازگاری فرد با بیماری و جامعه با بیمار کارهای بسیار زیادی می‌توان انجام داد.

هم‌چنین، برای سازگاری افراد خانواده با بیمار و کنار آمدن آن‌ها با بیماری کارهای



بسیار زیادی می‌توان انجام داد. اما؛ به یاد داشته باشید که من گفتم:

”آلزایمر علت اصلی زوال عقل است اما تنها علت آن نمی‌باشد. درواقع افراد بسیاری هستند که از انواع مختلف زوال عقل رنج می‌برند، ولی مبتلا به آلزایمر نیستند. البته انواعی از زوال عقل وجود دارد که هم برگشت‌پذیر و هم قابل درمان هستند.“

از بین نامه‌های فراوانی که در انجمن پزشکی از مردم دریافت می‌کنم، نامه‌های زیادی درباره‌ی بیماری آلزایمر و زوال عقل وجود دارد. این افراد به خاطر علائم بیماری، نه به علت عدم وجود اطلاعات درست درباره‌ی این بیماری‌ها، گیج و مبہوت شده‌اند.

آن‌ها از ما تقاضای کمک کرده‌اند و می‌خواهند تعریف بیماری را بدانند و به دنبال فهم درست و درک تفاوت‌ها، بین وضعیت‌های مختلف و منابع و نظرات متفاوت درمورد کنار آمدن با آن هستند. به این خاطر است که ما اقدام به چاپ این کتاب نموده‌ایم. جنیفر، با تحقیق، پژوهش و جست‌وجوی بی‌وقفه اقدام به نوشتن این کتاب درباره‌ی زوال عقل و آلزایمر کرده است که درهای درک و فهم این بیماری‌ها را به روی همه می‌گشاید. این کتاب نه تنها به صدها سؤالی که در ذهن خوانندگان وجود دارد پاسخ می‌دهد، بلکه به صورت قابل فهم و دقیق مسایل را توضیح می‌دهد.

از وقتی که برای اولین بار مادر بزرگ دوستم را که از زوال عقل رنج می‌برد دیدم، بارها و بارها افرادی را با وضعیت مشابه دیده‌ام. زوال عقل در افراد خانواده‌ام، خانواده‌های دوستانم و هر جای دیگری وجود دارد.

امروزه آلزایمر به عنوان یکی از شناخته شده‌ترین بیماری‌ها در بین افراد است. اما؛ درباره‌ی زوال عقل و آلزایمر، سؤال‌ها زیاد و پاسخ‌ها اندک هستند. این کتاب برای حل این مشکل راه‌های زیادی را پیموده است، که البته خالی از اشکال نیست.

چارلز. بی. این لیندر

رئیس جامعه‌ی طب مردمی ایالات متحده‌ی آمریکا