

به نام خدا

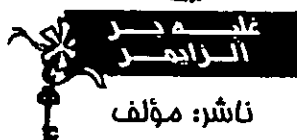
غلبه بر

آلزایمر

نوشته

دکتر منوچهر صیونت

سروش‌شناسه	: صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر آل‌زایمر / نوشته منوچهر صیونت؛ با همکاری مزده و پیام صیونت.
مشخصات نشر	: تهران، منوچهر صیونت، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.
شابک	: 978-964-04-9155-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: آل‌زایمر
موضوع	: آل‌زایمر -- پیشگیری
موضوع	: الزایمر -- درمان
شناسه افزوده	: صیونت، مزده، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	: صیونت، پیام، ۱۳۵۶ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ع ۸ ص ۹ / RC ۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۱۵۷۹۲



ناشر: مؤلف

نوشته	: دکتر منوچهر صیونت
با همکاری	: مزده و دکتر پیام صیونت
چاپ اول	: ۱۳۹۲
تیراژ	: ۲۰۰۰ جلد
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۱۵۵-۳
حروفچینی و صفحه‌آرایی	: قلم‌نگار - معمری
چاپ و صحافی	: نقشینه پیمان
ناشر	: مؤلف
تلفن	: ۸۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۸۰۰۶۹۳۰
فاکس	: ۸۸۰۰۵۲۰۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸.....	مسئول سلامتی شما کیست؟
۱۱.....	بخش اول: اطلاعات لازم درباره بیماری آلزایمر
۱۷.....	نشانه‌های اولیه و پیشرفت بیماری آلزایمر
۲۰.....	بیماری آلزایمر آیا قابل پیشگیری است؟
۲۲.....	هرگز از آلزایمر با فراموشی نهراسید!
۲۳.....	نشانه‌های بیماری آلزایمر
۲۵.....	بیماری آلزایمر چیست؟
۲۵.....	عوامل مؤثر در ایجاد بیماری آلزایمر
۲۶.....	جریان بیماری آلزایمر و سرانجام آن
۲۷.....	راه‌های پیشگیری از بیماری آلزایمر
۲۸.....	جلوگیری از آلزایمر با مواد غذایی
۳۲.....	تاخیر در شروع آلزایمر با استفاده از ویتامین B
۳۴.....	مطالب قابل توجه درباره بیماری آلزایمر
۳۷.....	بخش دوم: بیماری آلزایمر را بهتر بشناسیم
۳۸.....	زندگی با بیمار مبتلا به «زوال عقل» و آلزایمر
۳۹.....	نگهداری و مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر
۴۱.....	بالا بردن توانایی بیمار
۴۲.....	تقویت استقلال بیمار در مراقبت از خود
۴۲.....	تأمین نیازهای روابط اجتماعی
۴۳.....	تغذیه کافی و تقویت بیمار

- ایجاد تعادل بین فعالیت و استراحت ۴۴
- بی‌اختیاری بیمار در کنترل ادرار و مدفوع ۴۴
- مراکز نگهداری دایم بیماران ۴۶
- بخش سوم: چگونگی مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر ۴۷**
- آیا بیماری آلزایمر قابل پیشگیری است؟ ۴۸
- تأثیر عوامل ژنتیکی در بروز آلزایمر ۴۹
- برخی از خصوصیات افراد مبتلا به آلزایمر ۴۹
- مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر ۵۰
- نشانه‌های احتمالی برای پیش‌بینی از بروز آلزایمر ۵۱
- رژیم غذایی بر علیه بیماری آلزایمر ۵۲
- اثرات بیماری آلزایمر در زندگی ۵۴
- به تأخیر انداختن بروز آلزایمر ۵۶
- بخش چهارم: اطلاعات جامع درباره بیماری آلزایمر ۵۷**
- بیماری آلزایمر و پروتئین‌های آمیلوئیدی ۶۰
- چند نکته مهم برای مبارزه با بیماری آلزایمر ۶۰
- تأثیر داروهای استاتین در کاهش خطرات آلزایمر ۶۴
- شایعات نادرست و واقعیات درباره آلزایمر ۶۵
- خاتمه دادن به تصورات نادرست ۶۸
- آگاهی از این مطالب نیز توصیه می‌شود ۶۹
- بخش پنجم: عوامل مؤثر در تولید بیماری آلزایمر ۷۱**
- نشانه‌های بیماری آلزایمر و گسترش آن در مبتلایان ۷۶
- نشانه‌های درمانگامی بیماری آلزایمر ۷۸
- دشواری در پذیرش تشخیص بیماری آلزایمر ۸۳
- بیماری آلزایمر در آخرین مرحله ۸۴
- اهمیت تشخیص بیماری آلزایمر در مراحل اولیه ۸۵

تأثیر آلزایمر بر روی بیمار و خانواده.....	۸۶
علائم هشداردهنده بیماری آلزایمر.....	۸۸
ارزیابی بیماری آلزایمر توسط متخصصین.....	۹۰
چگونگی آگاه کردن بیمار از ابتلا به آلزایمر.....	۹۴
مراحل پیشرفت بیماری آلزایمر.....	۹۴
یک نوع بیماری خفیف تر از آلزایمر.....	۹۷
فراموش کردن به طور طبیعی و وجود بیماری.....	۹۷
فراموشی در اثر افزایش سن به طور طبیعی.....	۹۸
افزایش سن و تغییرات کارکرد حافظه به طور طبیعی.....	۹۹
نشانه های وجود یک مشکل جدی در حافظه.....	۱۰۰
یک مورد مطالعه درباره «دمانس» (زوال عقل).....	۱۰۱
علت ابتلا به «دمانس» یا «زوال حافظه».....	۱۰۸
درباره «دمانس» یا زوال حافظه چه باید کرد؟.....	۱۱۲
تشخیص نوع «دمانس» یا «زوال حافظه» با آزمایش خون.....	۱۱۳
بخش ششم: بهترین درمان برای زوال عقل.....	۱۱۵
۱- درمان اختلالات حافظه ناشی از آلزایمر.....	۱۱۶
۲- درمان اختلالات رفتار ناشی از آلزایمر.....	۱۲۱
جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر.....	۱۲۴
تأثیر داروهای ضد التهاب در جلوگیری از پیشرفت آلزایمر.....	۱۲۵
تأثیر هورمون استروژن برای محافظت خانم ها از ابتلا به آلزایمر.....	۱۲۶
تأثیر آنتی اکسیدان ها در جلوگیری از پیشرفت آلزایمر.....	۱۲۶
تأثیر ویتامین E بر ضد بیماری آلزایمر.....	۱۲۷
تأثیر سایر آنتی اکسیدها بر ضد بیماری آلزایمر.....	۱۲۸
درمان بیماری آلزایمر با تأمین نیازهای انسانی.....	۱۲۹
تحریک حواس پنج گانه با رجوع به گذشته.....	۱۲۹

- تأثیر موسیقی برای افراد مبتلا به آلزایمر ۱۳۰
- تأثیر انواع هنرها برای افراد مبتلا به آلزایمر ۱۳۱
- تأثیر ماساژ برای افراد مبتلا به آلزایمر ۱۳۱
- تأثیر بوی خوش و دلبذیر برای افراد مبتلا به آلزایمر ۱۳۲
- یک نمونه برنامه برای تقویت ذهنی ۱۳۳
- آگاهی درباره مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر ۱۳۵
- آگاهی درباره بهداشت و مراقبت ۱۳۹
- آگاهی درباره حفظ ایمنی بیمار و سایرین ۱۴۲
- سرگردانی بیمار در شب ۱۴۳
- مخفی کردن اشیاء توسط بیماران مبتلا به آلزایمر ۱۴۳
- اتصال بیمار مبتلا به آلزایمر به مراقب خود ۱۴۴
- شک‌های غیرمنطقی و تهمت‌های بی‌رو ۱۴۴
- تکرار پرسش‌ها به طور مکرر ۱۴۵
- لجبازی و قهر در افراد مبتلا به آلزایمر ۱۴۶
- اقدام به دزدیدن اشیاء در افراد مبتلا به آلزایمر ۱۴۶
- توهمات غیر قابل کنترل در افراد مبتلا به آلزایمر ۱۴۷
- ایراد ضرب و جرح توسط افراد مبتلا به آلزایمر ۱۴۷
- بی‌توجهی به ضوابط اجتماعی در افراد مبتلا به آلزایمر ۱۴۸
- بخش هفتم: پیشگیری از بیماری آلزایمر** ۱۴۹
- تأثیر و اهمیت تمرینات فکری و مغزی در غلبه بر بروز بیماری آلزایمر ۱۵۰
- تأثیر و اهمیت تمرینات بدنی در غلبه بر بیماری آلزایمر ۱۵۲
- تأثیر و اهمیت پیشگیری از افسردگی در غلبه بر بیماری آلزایمر ۱۵۲
- تأثیر و اهمیت تقویت حافظه و روحیه در غلبه بر بیماری آلزایمر ۱۵۳
- دیدگاه‌های تازه در جلوگیری از بیماری آلزایمر ۱۵۳
- استفاده از مغز و فکر ۱۵۴

۱۵۵	فعالیت‌های فیزیکی
۱۵۶	جلوگیری از وارد شدن ضربه به سر
۱۵۷	حفظ سلامتی مغز با تغذیه مناسب
۱۶۰	جلوگیری از بیماری‌های قلب و مغز
۱۶۲	بخش هشتم: آلزایمر، از ابتدا تا انتها
۱۶۴	آلزایمر، یک مشکل جهانی
۱۶۴	وضعیت آلزایمر در ایران
۱۶۵	آلزایمر در مشاهیر و متفکرین
۱۶۶	یک روز برای فراموش‌شدگان
۱۶۷	آلزایمر و مشکلات اجتماعی
۱۶۸	آلزایمر، آینده نسل امروز
۱۶۹	فرامینی برای پیشگیری از آلزایمر

مسئول سلامتی شما کیست؟

بعضی از مردم تصور می‌کنند که مسئولیت حفظ سلامتی آن‌ها به عهده پزشکان، بیمارستان‌ها، شرکت‌های بیمه و یا مسئولین دولتی است. این افراد گمان می‌کنند که به هنگام بیماری، پزشک برایشان داروی شفا بخش تجویز می‌کند و یا این که در صورت لزوم آن‌ها را به یک متخصص ویژه و یا به یک مرکز صلاحیت‌دار دیگر معرفی می‌کند تا از گرفتاری‌های رهایی یابند. این افراد باید بدانند که چنین انتظاری صحیح نیست و دیگران مسئول حفظ سلامتی آن‌ها نخواهند بود بلکه هر فرد شخصاً موظف به حفظ سلامتی خویش است.

بنابراین اگر یک فرد دچار بیماری، اختلالات مهم و عوارض شدید شود، در بیشتر موارد اولین کسی که باید مورد سوال و سرزنش قرار گیرد، خود آن فرد است، زیرا همان فرد است که تصمیم می‌گیرد که چگونه زندگی کند، چه نوع غذایی بخورد، چه مقدار به فعالیت جسمی و ورزشی بپردازد و تا چه حد از عوامل زیان‌آور و مخرب سلامتی چون سیگار و مشروبات الکلی دوری کند.

خوشبختانه علوم پیشرفته امروزی، اطلاعات بهداشتی بسیار مفیدی را در اختیار عموم مردم قرار داده است به طوری که همه افراد با مختصری صرف وقت و مطالعه می‌توانند از نکات لازم به خوبی آگاه گردیده و با رعایت آن‌ها به حفظ سلامتی خود کمک کنند. به این ترتیب هر فرد ممکن است