

پیش بینی و پیش گیری از
آلزایمر، فراموشی و تخریب حافظه

تألیف و تمقیق:

آرزو صارم

ناظر علمی:

دکتر احسان علی بیگی

قائم مقام شورای فرهنگی واحد فراهم آوری

اعضاء پیوندی بیمارستان مسیح دانشوری



سرشناسه: صارم، آرزو
 عنوان و نام پدیدآور: پیش بینی و پیش گیری از آلزایمر، فراموشی و تخریب حافظه / مولف و
 پژوهشگر آرزو صارم؛ زیر نظر دکتر احسان علی بیگی.
 تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۷
 مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص: مصور؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۸-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: واژه نامه
 موضوع: آلزایمر - پیشگیری - درمان - زوال عقل پیری
 شناسه افزوده: علی بیگی، احسان
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹پ۲ص/۵۲۳ RC
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۵۲۹۰



پیش بینی و پیش گیری از آلزایمر، فراموشی و تخریب حافظه

تألیف و تحقیق: آرزو صارم ناظر علمی دکتر احسان علی بیگی
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

جلد ۲۰۰

قطع: رقعی

قیمت: ۲۵۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب،
 بن بست یکم، پلاک ۲
 ۶۶۹۲۸۴۲۹ _ ۶۶۴۲۳۳۷۰

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرمانی می باشد و هرگونه استفاده
 تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر
 صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش گفتار	۱۳
سخنی با شما	۱۵
فصل اول	۱۷
حافظه	۱۷
حافظه کوتاه مدت	۱۸
حافظه کاری	۲۰
حافظه بلندمدت	۲۰
سی تی اسکن یا نوموگرافی کامپیوتری	۲۱
ام آر آی	۲۲
آلزایمر چیست؟	۲۲
تفاوت فراموشی با آلزایمر	۲۳
علائم هیجانی آلزایمر	۲۴
علائم رفتاری آلزایمر	۲۵
کاهش قوه ابتکار	۲۶
تاثیر وراثت در بروز آلزایمر	۲۸
جنسیت و ابتلا به آلزایمر	۲۸
فصل دوم	۳۱
عوامل محیطی در بروز آلزایمر	۳۱
هوای آلوده	۳۱
مصرف بی‌رویه و خودسرانه دارو	۳۳
مسمومیت دارویی و آلزایمر	۳۴

۳۵.....	الکل و سایر سموم
۳۶.....	افسردگی
۳۷.....	پیش گیری از کاهش سروتونین
۳۸.....	تغذیه و افزایش سطح سروتونین
۳۹.....	تأثیر مکمل‌های غذایی بر هوش و حافظه
۴۰.....	عملکرد ویتامین‌های گروه B (ب. کمپلکس) در بدن
۴۰.....	ویتامین B1 یا تیامین
۴۱.....	ویتامین B2
۴۳.....	ویتامین B3
۴۴.....	ویتامین B5
۴۵.....	ویتامین B6
۴۷.....	ویتامین B7
۴۸.....	ویتامین B9
۵۰.....	ویتامین B12
۵۲.....	ژریاتریک فارماتون
۵۳.....	اثرات ژریاتریک فارماتون بر بدن
۵۳.....	موارد منع مصرف و عوارض جانبی
۵۴.....	سوء تغذیه
۵۵.....	مشکلات پزشکی ناشی از سوء تغذیه
۵۶.....	کمبود ویتامین‌ها در بدن
۵۷.....	مواد معدنی و املاح
۵۸.....	جلوگیری از سوء تغذیه
۵۸.....	رژیم غذایی مدیترانه‌ای

۵۹	اختلالات مغزی و آلزایمر
۵۹	ضربه به سر و بروز آلزایمر
۶۰	نقاط حساس و حیاتی سر در مقابل ضربه
۶۲	تومورهای مغزی و آلزایمر
۶۳	هماتوم ساب دورال
۶۴	هیدروسفالی
۶۵	بیماری‌ها و آلزایمر
۶۵	سیفلیس
۶۶	ایدز
۶۶	بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس)
۶۹	تب مالت یا بروسلوزیس
۷۰	مننژیت
۷۲	هانتینگتون
۷۳	علائم هانتینگتون
۷۴	علائم بیماری هانتینگتون در نوجوانی
۷۴	جنون
۷۴	پارکینسون
۷۶	بیماری ویلسون
۷۹	بیماری پیکس
۸۱	زوال عقل با اجسام لویی DLB
۸۲	تفاوت زوال عقل اجسام لویی با زوال عقل پارکینسون و آلزایمر
۸۳	زوال عقل عروقی
۸۴	واسکولیت‌ها

۸۵		سکته مغزی
۸۷		علائم سکته مغزی
۸۷		انواع سکته مغزی
۸۹		مشکلات متابولیکی
۹۱		هیپوگلیسمی (افت قند خون)
۹۱		اهمیت مس در بدن
۹۲		علائم بی تعادلی مس در بدن
۹۳		مس و خشونت
۹۳		مس و کم خونی
۹۴		مس و عفونت در بدن
۹۵		فصل سوم
۹۵		تشخیص آلزایمر
۹۹		فصل چهارم
۹۹		زندگی و سازگاری با آلزایمر
۱۰۰		مراقبت در منزل
۱۰۱		برآوردن نیازها
۱۰۲		خوردن و آشامیدن
۱۰۳		هرم غذایی بیماران آلزایمری
۱۰۶		اهمیت هرم غذایی در تغذیه بیماران آلزایمری
۱۰۶		اهمیت آب در هرم غذایی
۱۰۷		اهمیت نان و غلات در هرم غذایی
۱۰۸		اهمیت سبزی‌ها در هرم غذایی
۱۰۹		اهمیت میوه‌ها در هرم غذایی

پیش گفتار

در آگوست سال ۱۹۰۶، روان‌شناس و عصب‌شناس آلمانی، دکتر آلویز آلزایمر^۱ پس از بیست سال تحقیق و پژوهش توانست تعریفی علمی از یک بیماری معروف به پیری- که چیزی بیشتر از یک فراموشی ساده است- ارائه کند؛ بیماری‌ای که بعدها برای قدردانی از او به نام آلزایمر شناخته شد. وی بر روی زنی پنجاه‌ساله به نام آگوسته دیتر^۲ از زمانی که در آسایشگاهی در فرانکفورت بستری بود تا هنگام مرگش در سال ۱۹۰۶ مطالعاتی انجام داد. هنگامی که وی فوت کرد، آلویز با کالبدشکافی‌ای که بر روی مغز وی انجام داد، مشاهده کرد اطراف سلول‌های عصبی مغز این بیمار انقباض‌هایی وجود دارد که سبب از دست دادن حافظه، هشیاری، کوچک و مچاله شدن مغز، اختلال در اعمال فیزیولوژیکی و درنهایت مرگ شده است.

شایان ذکر است در سال ۱۹۳۱، میکروسکوپی الکترونیکی با قدرت یک میلیون بار بزرگ‌نمایی اختراع شد که به دانشمندان اجازه داد سلول‌های مغز را با جزئیات بیشتری مطالعه کنند. بعدها در سال ۱۹۶۸ و با ایجاد مقیاس اندازه‌گیری شناختی، محققان توانستند اندازه حجم مغز آسیب‌دیده و اختلال را برآورد کنند. درنهایت در نوامبر ۱۹۸۳، برای نخستین بار بیماری آلزایمر ملی اعلام شد که بیانگر آگاهی بیشتر از این بیماری بود. پس‌ازاین، در سال ۱۹۹۳ سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)^۳ مصرف مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش را نخستین عامل آلزایمر دانست و آن را هدف مطالعه قرار داد.

۱. Dr Alois Alzheimer

۲. Auguste Deter

۳. یکی از نهاد‌های وابسته به وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا.