

# آلزایمر و ورزش

## معرفی بیماری :

- ❖ شایعترین شکل زوال عقلی است
- ❖ یک بیماری عصبی پیش رونده، غیر قابل برگشت و تحلیل رونده است که به تدریج آغاز می شود و با کاهش عملکرد ذهنی و اختلال در رفتار و خلق و خو مشخص میگردد.
- ❖ برای اولین بار توسط روانپزشک و آسیب شناس عصب آلمانی لوئیس آلزایمر در سال ۱۹۰۶ معرفی شد.
- ❖ غالبا در افراد بالای ۶۵ سال بروز میکند.
- ❖ در سال ۲۰۰۶، ۲۶ میلیون نفر در جهان مبتلا به این بیماری بودند و پیش بینی میشود تا سال ۲۰۵۰ میلادی از هر ۸۵ نفر یک نفر مبتلا به آلزایمر باشد.
- ❖ باعث مختل شدن شدید فکر و حافظه می شود.
- ❖ وابسته به جنس است .
- ❖ دوره بیماری برای هر فرد منحصر می باشد اما علائم مشترک زیادی وجود دارد .
- ❖ بیماری ناهمگن از نظر ژنتیکی است.
- ❖ ۲۱ سپتامبر روز جهانی آلزایمر نامیده شده است.
- ❖ این بیماری با از دست رفتن نورونها و سیناپس ها در قشر مخ و برخی از نواحی زیر قشر مخ مشخص میشود.

## علائم هشدار دهنده بیماری :

- ❖ افت حافظه که بر عملکرد روزمره تاثیر میگذارد
- ❖ اشکال در انجام وظایف و کارهای آشنا

- ❖ مشکلات زبانی
- ❖ عدم اشراف در مکان و زمان
- ❖ قضاوت ضعیف
- ❖ اختلال در تفکر
- ❖ جابجا گذاشتن اشیا
- ❖ اختلال خلقی / روانی

## علائم بیماری :

- ❖ تغییرات در شخصیت
- ❖ کاهش ابتکار و نوآوری
- ❖ کاهش تعادل فیزیکی و مهارت‌های حرکتی و هماهنگی بین آنها
- ❖ اختلال در یادگیری مطالب جدید
- ❖ کاهش توجه و تمرکز
- ❖ وابستگی شدید به مراقب
- ❖ بروز رفتارهای وسواس گونه، سرگردانی، بی قراری

## مراحل بیماری :

- مرحله پیش دمانس
- مرحله اولیه
- مرحله میانی
- مرحله پیشرفته

## تقسیم بندی بیماری :

بر اساس زمان شروع بیماری :

۱. زود رس : قبل از ۶۵ سالگی

۲. دیر رس : بعد از ۶۵ سالگی

بر اساس موروثی بودن :

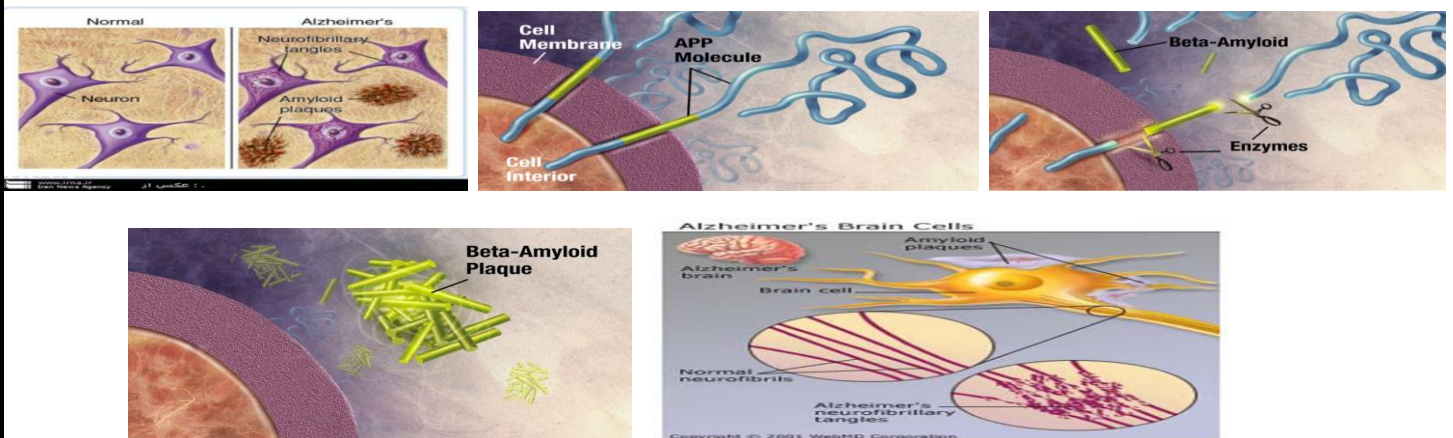
۱. اسپورادیک sporadic: بسیار شایع است معمولا بعد از ۶۵ سالگی رخ میدهد .

۲. ارثی : شایع نمی باشد ۵-۱۰ درصد ممکن است از نسلی به نسلی دیگر منتقل شود. قبل از ۶۵ سالگی

## علل بیماری :

چندین فرضیه برای علت بیماری آلزایمر گفته شده که عبارتند از:

- فرضیه کولینرژیک: علت بیماری را کاهش سنتز استیل کولین میداند.
- تجمع آمیلوئید بتا : تجمع پروتئین پیش ساز آمیلوئید منجر به تشکیل پلاک و در نتیجه مرگ نورون ها میشود .
- فسفوریلاسیون غیر طبیعی پروتئین تاو
- خرابی و آسیب میلین مربوط به سن در مغز ایجاد میشود •



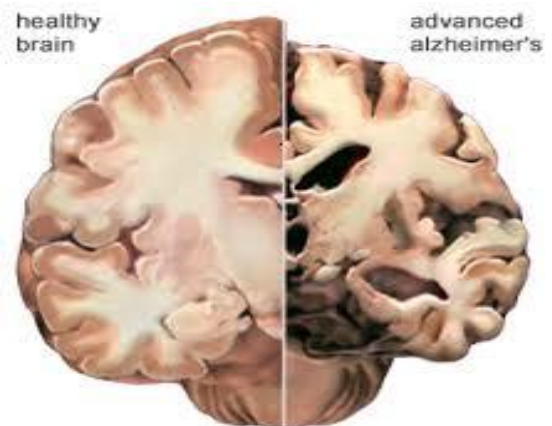
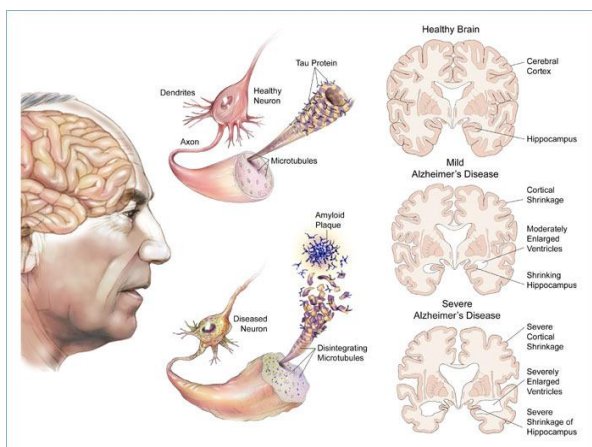
دمیلینه شدن به اختلالات انتقال آکسونی و از دست رفتن نورون ها منجر میشود.

➤ کاهش ۷۰ درصدی سلول های لوکوس سرولئوس:

تخریب این سلول ها باعث افزایش رسوب آمیلوئید بتا میشود.

همه این موارد باعث کوچک شدن و آنروفی مغز میشود.

## Brain Atrophy in AD



## عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری :

- سن : بزرگترین فاکتور خطر ابتلا به آلزایمر می باشد احتمال مبتلا شدن در حدود هر ۵ سال بعد از ۶۵ سالگی دو برابر میشود
- سابقه بیماری خانوادگی
- ژنتیک
- کمبود فعالیتهای فکری و بدنی
- فشار خون بالا
- جنس مونث
- بیماری قلبی

- سکنه مغزی
- دیابت و کلسترول بالا
- استعمال دخانیات
- سموم موجود در محیط زیست

## تشخیص بیماری :

- پیشینه بیمار - پیشینه بستگان بیمار - مشاهدات بالینی
- نوار مغزی
- سی تی اسکن: تغییرات در نواحی مغز را نشان می دهد
- ارزیابی عملکرد ذهنی: با تست حافظه
- آنالیز مایع نخاعی: برای پروتئین آمیلوئید بتا و تاو
- توموگرافی گسیل تک فوتون و پت اسکن: برای ارزیابی وضعیت ذهنی بیمار

## کنترل بیماری :

هیچ علاجه برای بیماری آلزایمر وجود ندارد فرایند درمان به معنای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کنترل علائم آن است .

درمان های دارویی شامل: **دانپزیل**: بازدارنده یا مهار کننده استیل کولین و داروهای **آنتی سایکوتیک**: برای کاهش پرخاشگری و **گالانتامین و ممانتین**

درمانهای تکمیلی شامل گفتار درمانی، کار درمانی، هنر درمانی، ماساژ درمانی، هومیوپاتی و اکسیژن درمانی می باشد

## توصیه های تغذیه ای :

- ✓ غذای بیمار در وعده های بیشتر و با حجم کمتر در هر وعده مصرف شود .
- ✓ مایعات و آب باید بیشتر مصرف شود .
- ✓ وجود مقدار کافی فیبر در رژیم غذایی .
- ✓ رژیم غذایی سرشار از ویتامین و اسیدهای چرب امگا ۳
- ✓ ادویه جات و سبزیجات معطر مانند: فلفل سیاه، دارچین، ریحان، جعفری، زردچوبه و مصرف سیب قرمز، ماهی قزل آلا، گردو، سویا، چای سبز

## ورزش و نقش آن در درمان آلزایمر

- ورزش و فعالیت های بدنی در افراد آلزایمری موجب پیشگیری از ضعف عضلانی، بهبود وضعیت روحی و روانی، کاهش اضطراب می شود.
- تحقیقات نشان میدهد ورزش چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ ذهنی از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری میکند.
- ورزش باعث کاهش پلاکهای آمیلوئیدی میشود، ولی ورزش نباید اجباری باشد زیرا ورزش اجباری به دلیل افزایش سطح استرس خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد.
- ورزش منظم به مدت حداقل شش ماه باعث بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی ، بهبود خواب، کاهش احتمال یبوست، حفظ مهارتهای حرکتی و جلوگیری از کاهش این مهارتها، تقویت حس تعادل و قدرت عضلانی، بهبود حافظه و بهبود مهارتهای ارتباطی و اجتماعی می شود.
- در اثرو ورزش مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد، اکسیژن رسانی و تغذیه نورونهای مغز را بهبود بخشیده و از تنگ شدن عروق جلوگیری میکند.
- ورزش منظم موجب پیشگیری از فراموشی وزوال میشود.

تمرینات ورزشی باعث تکثیر سلولهای مغز به ویژه در ناحیه هیپوکامپ میشود و این ساختار در انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت دخالت دارد.

ورزش منظم موجب افزایش ترشح نوراپی نفرین و دوپامین و سروتونین می شود. که این ترشحات باعث تقویت حافظه و تغییرات خلقی میشود.

## توصیه های ورزشی

- قبل از شروع ورزش توسط بیماران آلزایمری باید با پزشک مشورت شود.
- نوع ورزش مناسب برای بیماران آلزایمری به علائم بیماری، سطح آمادگی بدنی و سلامت عمومی او بستگی دارد.
- با نرمش های مناسب بدن را گرم کنند.
- زمان در نظر گرفته شده برای بیماران را باید تقسیم کرد.
- در محیط های امن باید ورزش کنند.

## ورزشهای مناسب :

- پیاده روی
- دوچرخه سواری
- شنا
- کار با دوچرخه های ثابت
- ورزش های آبی:ایروبیک در آب
- کارهای خانه
- باغبانی

## منابع:

آکسفورد روانپزشکی، ویراست دوم، مولفین: مایکل گلدر-ریچارد مایو-جان گدس

• خلاصه روانپزشکی ۱ ، مولفین: کاپلان-سادوک

• مقاله آلزایمر از کوثر یوسفی