ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
چهارشنبه • ۳۰ شهریور ۱۴۰۱
۲۴ صفر ۱۴۴۴ • ۲۱ سپتامبر ۲۰۲۲
شماره ۲۱۰۳۹
۲۲۵۹

فراموش‌کاران

پرونده‌ای درباره نشانه‌ها، راه‌های پیشگیری و چالش‌های بیماری آلزایمر در گفت‌وگو با یک پزشک و چند خانواده که عزیزشان به این اختلال مبتلا شده است، به‌مناسبت روز جهانی آلزایمر

اکرم انتصاری، الهه توانا | روزنامه‌نگار

پرونده

وقتی مسئله‌ای را فراموش می کنیم و بعد متوجه آن می‌شویم، می‌خندیم و با جمله‌ای شبیه به «ای بابا! آلزایمر گرفتما» موضوع را جمع‌وجور می کنیم، اما در واقعیت، دنیای بیماران مبتلا به آلزایمر بسیار غم‌انگیزتر از چیزی است که بتوان آن را با یک لبخند تمام کرد. آلزایمر به یک سناریوی غم‌آلود تبدیل می‌شود وقتی فرد مبتلا، مادری باشد که همیشه همه گمشده‌ها را پیدا می کرده‌است و نشانی همه چیز را می‌داده اما حالا خانه و جزئیاتش را نمی‌شناسد یا پدری که همیشه همپای فرزندش بوده تا او را به مقصد برساند اما با بروز آلزایمر حتی در پیدا کردن کوچه و خیابان خانه خودش ناتوان است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، «دمانس» یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های پیش‌روی جهان است و پیش‌بینی شده که تا سال ۲۰۳۰ تعداد مبتلایان به دمانس به ۸۲ میلیون نفر و تا سال ۲۰۵۰ به ۱۵۲ میلیون نفر خواهد رسید. دمانس یک اصطلاح چترمانند است که باعث اختلال در قوای شناختی اعم از حافظه، مدیریت اجرایی، دید فضایی، تکلم و توجه می‌شود، به‌نحوی که بیمار به انجام امور روزمره خودش به‌طور مستقل قادر نیست. آلزایمر که اغلب آن را کم‌وبیش می‌شناسیم، یکی از شایع‌ترین انواع دمانس است. امروز ۲۱ سپتامبر مصادف با ۳۰ شهریور روز جهانی آلزایمر است. از آن‌جا که در دهه‌های آینده با نسلی سالمند مواجه خواهیم بود و سن شیوع آلزایمر در ایران از ۶۵ سالگی به بالاست درباره این بیماری و چالش‌های آن حرف می‌زنیم.

پیشگیری از آلزایمر؛ ساده و ممکن

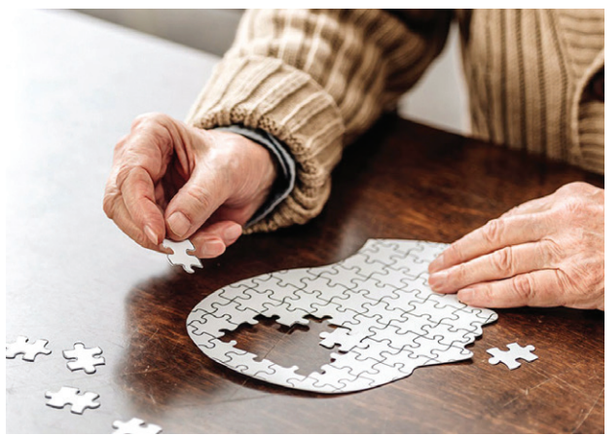
پاسخ علم پزشکی به اما و اگرها درباره آلزایمر که یکی از زیرشاخه‌های شایع دمانس است

دکتر موسی عطازاده | متخصص مغز و اعصاب، عضو انجمن دمانس و آلزایمر ایران

با توجه به تغییر نسل و تبدیل جمعیت جوان به کهن سال با سونامی دمانس مواجه خواهیم شد. در چنین شرایطی باید خود و خانواده‌مان درباره آلزایمر، نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری از آن آموزش ببینیم.

راه‌های پیشگیری از آلزایمر

اولین و مهم‌ترین سوال درباره آلزایمر این است که راهی برای پیشگیری از آن وجود دارد؟ پاسخ مثبت است. در موارد خانوادگی برای پیشگیری از ابتلا اگر پدر، مادر، خواهر یا برادر به آلزایمر مبتلا ست افراد باید از ۴۰ سالگی تست حافظه بدهند و تحت‌نظر باشند. کنترل فشار خون و قند خون هم به پیشگیری از آلزایمر می‌انجامد. فعالیت فیزیکی، هفته‌ای سه دوره نیم‌ساعته به اندازه‌ای که بدن تعریق کافی داشته باشد، توصیه می‌شود. مصرف سیگار و الکل به هر میزانی برای مغز مضر است. اگر اختلال شنوایی دارید، آن را پیگیری کنید. چاقی به‌ویژه اگر شاخص توده بدنی بیشتر از ۳۰ باشد یکی از عوامل خطر در ابتلا به آلزایمر است و باید این عدد را به‌شکل اصولی به زیر ۲۵ رساند. مشارکت در فعالیت‌های خیریه، فعالیت‌های گروهی و پرهیز از انزوای اجتماعی در پیشگیری از ابتلا بسیار کمک‌کننده است.



نشانه‌ها و زنگ خطرها

سوالات تکراری، گم کردن مکرر، پنهان و فراموش کردن جای اشیا از زنگ خطرهای بیماری آلزایمر است. فرد نمی‌تواند فعالیت‌های معمول مانند رانندگی، پارک کردن و کارهایی را که با دید فضایی سروکار دارد مثل قبل انجام بدهد. کلمه‌ها و اسامی را فراموش می کند، در گفتارش وقفه ایجاد می‌شود و به‌دنبال کلام است. تغییرات خلقی پیدا می کند و با افسردگی و اضطراب مواجه می‌شود به‌ویژه اگر نسبت به بیماری خودآگاهی داشته و در مراحل اولیه ابتلا باشد. افراد مبتلا مدام تلفن همراه یا ساعت‌شان را جامی گذارند. اغلب بیماران خودروی‌شان را پارک می کنند ولی جای پارک آن را نمی‌دانند. بخشی از بیماران ابتدا در مطب چشم‌پزشک‌ها سرگردان می‌شوند. خانواده‌شان می گویند وقتی سر سفره می‌نشیند، نمکدان جلوی چشمش است ولی آن را نمی‌بیند و مرتب می‌پرسد نمکدان کجاست. این اختلالی است که در بعضی بیماران آلزایمری به‌وجود می‌آید و مربوط به لایه تفسیر کننده بینایی است.

علامت هوشمندانه آلزایمر

یک علامت هوشمندانه برای تشخیص آلزایمر این است که فرد توانایی‌های قبلی را ندارد، به‌همین دلیل سعی می کند از بقیه افراد جامعه دوری کند تا کسی مچش را نگیرد و به‌تدریج دچار انزوای اجتماعی می‌شود. تصمیم گیری و قضاوت اشتباه از دیگر علایم تشخیص آلزایمر است. ما در انجمن آلزایمر از موارد مشکوک به این بیماری، سوال می کنیم که اگر سر راه‌تان یک پاکت نامه دیدید چه تصمیمی می گیرید. پاسخ افراد سالم این است که سعی می کنیم صاحبش را پیدا کنیم یا آن را به صندوق پست می‌اندازیم اما افراد مبتلا به آلزایمر این طور قضاوتی ندارند. آن‌ها مدام در محاسبات خود اشتباه می کنند و با تعداد صفرها به‌شدت به مشکل می‌خورند. افرادی هم هستند که بسیار آرام و خویشتن‌دار بوده‌اند ولی با ابتلا به آلزایمر پرخاشگر می‌شوند و برخلاف گذشته‌شان حرف‌های نابه‌جا و ناپسند می‌زنند.

نباید‌ها برای بیماران آلزایمری

تذکر همیشگی ما به خانواده فرد مبتلا به آلزایمر این است که هر حرفی که ممکن است او را به هم بریزد به زبان نیاورند چون ممکن است سیستم مغزی فرد مبتلا از هر ۱۰ بار یک‌بار به‌طور اتفاقی کار کند و متوجه قضیه شود. در صحبت با افراد مبتلا به آلزایمر، باید از کلمات و جملات خیلی ساده استفاده کرد. صحبت کردن با لحن کودکانه با بیمار باعث اختلال در او می‌شود. همچنین باید بدانیم جمله‌هایی مانند «بگیر بخواب، پاشو قدم بزن، برو اون‌جا بشین» که یک دستور اجرایی خیلی ساده به نظر می‌رسد، لازم است با ملایمت و شمرده به بیمار انتقال داده‌شود چون مغز او برای تجزیه و تحلیل این جمله‌ها به زمان نیاز دارد و شتاب‌زدگی باعث تاثیر منفی در عملکردش می‌شود. افراد مبتلا به آلزایمر توان سرگرم کردن خودشان را ندارند و چون صحبت‌های دیگران را دیر متوجه می‌شوند معمولا اطرافیان هم با آن‌ها زیاد صحبت نمی کنند و این باعث آزردگی آن‌ها می‌شود. باید درباره داستان و شعرهای قدیمی که در حافظه بیمار باقی مانده‌است، صحبت کرد. مثلا ممکن است سالمندی یک داستان را مکرر تعریف کند و در این شرایط باید چندباره داستان او را شنید و از او خواست درباره آن خاطره حرف بزند.

فقط بوسه و نوازش مامان را آرام می‌کند

مهدیه، ۲۸ ساله برای مادرش که سه سال است به آلزایمر پیشرفته مبتلاست، حکم پرستار را دارد. او پدرش را که در سال‌های آخر زندگی به آلزایمر مبتلا شده‌بود از دست داده و اکنون از چالش‌های ابتلای مادر ۸۱ ساله‌اش به این بیماری می گوید.

هفت سالی می‌شد که مادرم نشانه‌های آلزایمر را داشت اما همه چیز از بهمن سال ۹۸ و فوت ناگهانی دایی، جدی شد. مادرم را برای خاکسپاری برادرش به تهران بردیم و این شوک ناگهانی انگار یک‌شبه مامان را به آلزایمر پیشرفته دچار کرد. شب بدون داشتن درکی از این که در شهر دیگری هستیم از ما می‌خواست او را به خانه خودمان ببریم. در صورتی که قبلا تنها روزها را گم می کرد و نمی‌دانست در کدام ماه و فصل هستیم. بعد از فوت پدرم اشتباه کردیم و خانه را عوض کردیم. مامان را برای مراسم سالگرد بابا، سر مزار بردیم و اتفاقات بدتر شروع شد. بعد از آن روز، مامان عکس همسرش را نشان می‌داد و می گفت: «این بابای منه» اصلا از همان موقع به دوره کودکی و خانه پدری‌اش رفت و در همان مکان و زمان زندگی می کند. خیلی مضطرب است و با کوچک‌ترین تغییر در اطرافش می‌ترسد، می‌لرزد و خواب ندارد. حتی پرخاشگری می کند و دچار لکنت زبان می‌شود. نیمه‌شب بیدار می‌شود و چون قبلا خیاطی می کرده است، می گوید: این پارچه سرکج دارد و می‌خواهم آن را درست کنم. در صورتی که نه قیچی و پارچه‌ای هست و نه چرخی. دکتر می گوید داروها تنها پیش‌گیرنده است و تأثیری در بهبودی ندارد، خواب می‌آورد و اضطراب مامان را کنترل می کند. همه داروهایش هم آزاد است و هر ماه به یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان می‌رسد. با همه این شرایط، بعضی‌ها هنوز بیماری مامان را باور ندارند و وقتی از آن‌ها می‌پرسد مادرم کجاست با صراحت به او می گویند ۳۰ سال پیش فوت کرد. بعضی هم فکر می کنند نشان دادن عکس‌های قدیمی به او کمک می کند اما در واقع آن عکس‌ها تنها باعث می‌شود او دوباره به هم بریزد چون آدم‌های داخل عکس را نمی‌شناسد. خیلی دوست دارم در شهرستان‌ها انجمن‌های فعالی باشند تا آدم‌ها بتوانند درباره زندگی با یک فرد مبتلا به آلزایمر تجربه کسب کنند. با این که سه سال از پیشرفته شدن آلزایمر مامان می‌گذرد، هنوز بعضی وقت‌ها نمی‌دانم چه رفتاری داشته‌باشم و سریع با دوستم که مادرش مبتلا بوده‌است، تماس می‌گیرم. مامان خیلی وقت‌ها می‌خواهد چیزی را که در ذهنش می‌گذرد به من بگوید اما هیچ‌وقت موفق نمی‌شود چون چیزی یادش نمی‌آید. الان تنها نوازش فیزیکی یا بوسیدن، مامان را آرام می‌کند.

عکس تزئینی است

زوال عقل بابا را با خودش برد!

«نهاله شهیدی»، سال ۹۶ پدرش را که پنج سال درگیر زوال عقل بود، از دست داد. حرف زدن درباره دوران بیماری پدر و رنج نگفتنی او برایش آسان نیست و بارها حین گفت‌وگو به گریه می‌افتد اما امیدوار است انتقال تجربه‌اش برای دیگران در شرایط مشابه او مفید باشد.

عکس تزئینی است

پدرم دندان‌ساز بود. مدتی بود کارهایش درست پیش نمی‌رفت. می‌ایستاد وسط محل کارش و یادش نمی‌آمد باید چه کند. دندان را می‌ساخت و پولش را می گرفت اما فراموش می کرد که گرفته. این فراموش کاری‌ها کم‌کم باعث شد بین او و مشتریانش مشکلاتی پیش بیاید. دیگر سر کار نرفت. ما می‌دانستیم پای بیماری وسط است اما نمی‌دانستیم با چه چیزی مواجهیم. حتی وقتی دکتر تشخیص «زوال عقل» داد، دقیقا نمی‌دانستیم از چه حرف می‌زند. بابا از خانه می‌رفت بیرون و گم می‌شد. توی خانه که می‌نشست، بی‌قرار بود و فکر می کرد غریبه‌ای توی اتاق است. کم‌کم با بدن خودش هم بیگانه شد. یک‌بار که من خانه نبودم، مادرم مجبور شد همسایه را خبر کند تا بابا را از روی توالت بلند کند. بابا یادش رفته‌بود پاهایش طاقت ندارد از توالت ایرانی استفاده کند، مادرم هم سنش زیاد بود و توان تکان دادن بابا را نداشت. بعد بی‌اختیاری ادرار شروع شد. با این که بابا را پوشک می کردیم، هر روز با شستن پتو و ملافه‌ها و حمام کردن بابا شروع می‌شد. اوایل خیلی اذیت می‌شدم اما به این نتیجه رسیدم که ناراحتی فایده‌ای ندارد. وقتی خلق شما پایین باشد، قطعا در رفتارتان با بیمار هم تأثیر می‌گذارد و این موضوع با این که طبیعی است، هیچ کمکی به کسی نمی کند. پس شروع کردم به ابراز محبت، محبتی که در قلبم وجود داشت اما زیر خستگی و کلافگی پنهان شده‌بود. هر روز بابا را با نوازش و بوسه از خواب بیدار می کردم. رفتار بابا در نتیجه این محبت‌ها تغییر می کرد. به حرفم گوش می‌داد، همراهی می کرد و شرایط هر دوی‌مان بهتر شد اما خب وضعیت سلامتی‌اش روزبه‌روز افت می کرد. سیر این بیماری‌ها پیش‌رونده است. بابا برای کند شدن روند بیماری‌اش به قرص‌های گران‌قیمتی نیاز داشت که به‌سختی به کمک آشنایان در کشورهای خارجی تهیه می کردیم. وقتی دیگر نتوانستیم داروهایش را پیدا کنیم، بیماری به‌وضوح سرعت گرفت. کسانی که از بیرون وضعیت فرد مبتلا و خانواده‌اش را می‌بینند، درک دقیقی از این بیماری ندارند. مثلا فکر می کنند به ملاقات رفتن باعث زحمت برای خانواده‌هاست اما نمی‌دانند کسی که پرستاری از یک بیمار مبتلا به زوال عقل را برعهده دارد، ارتباطش با محیط بیرون از خانه قطع می‌شود و معاشرت با دیگران برایش دلگرم کننده است. یکی از چیزهایی که خیلی من را آزار می‌داد این بود که دیگران، بابا را نادیده می‌گرفتند با این تصور که وقتی ما را نمی‌شناسد، پس لزومی ندارد با او خوش‌وبش کنیم. مادرم که فوت کرد، هیچ‌کس به بابا تسلیت نگفت و من خیلی خیلی غمگین شدم.

آلزایمر از مامان، نوزادی ناتوان ساخت

«عاطفه ظهرابی»، مادرش را سال ۹۲ از دست داد، بعد از یک دوره ۸ ساله تحمل آلزایمر. بیماری با فراموشی‌های گاه‌به‌گاه و حساس و زودرنج شدن شروع و به ناتوانی مطلق ختم شد.

مادرم ۶۵ ساله بود که بیماری شروع شد؛ اسم‌ها را فراموش می کرد، یادش می‌رفت چیزها را کجا گذاشته، مسیرها را گم می کرد. دکتر تشخیص آلزایمر داد، خیلی خفیف. پنج، شش ماهی دارو مصرف کرد و وقتی دیدیم حالش بهتر شده، داروهایش را قطع کردیم. کارهای شخصی‌اش را خودش انجام می‌داد و نمی‌دانستیم چه چیزی در انتظارمان است تا این که توهم‌هایش شروع شد. درکش از زمان و مکان را از دست داد. سروکله اضطراب، نگرانی و تپش قلب هم پیدا شد. دایم فکر می کرد چیزی گم کرده و قرار است اتفاق بدی بیفتد. شب‌ها با دل‌نگرانی از خواب بیدار می‌شد و حتی یک‌بار نصف‌شب رفت توی کوچه. داروهای ضدتوهم و آرام‌بخش کمی اوضاع را آرام کرد ولی مامان، بچه کوچکی شده‌بود که برای همه کارهایش به کمک نیاز داشت. داروها کلی عوارض داشتند؛ سرگیجه، گرفتگی عضلانی و... راه رفتن برای مامان آن‌قدر سخت شد که باید روی ویلچر می‌نشاندیمش. نمی‌توانست دردش را بگوید و باید از روی ظاهر و علایمش تشخیص می‌دادم که دندانش درد می کند یا سرما خورده. ماه‌های اول فوق‌العاده سخت بود. وقتی مامان حرف‌هایش را بارها و بارها تکرار می کرد، وقتی مدام اصرار می کرد برویم خانه خودمان و توضیحات من که همین الان هم توی خانه‌ایم به خرجش نمی‌رفت، خیلی آزار می‌دیدم. دکتر گفت هرچه می گوید، قبول کن و با مادرت بحث نکن. یک‌سال مامان را به‌اصرار خواهرم به خانه او بردم و شرایط خیلی بد شد. دکتر گفت جابه‌جایی توهم این بیماران را تشدید می کند. کم‌کم دستم آمد چه کنم. فهمیدم برای این بیماران مهم‌ترین چیز، آرامش است. کوچک‌ترین تنشی حتی در حد جروبحث فیلم‌های توی تلویزیون حال مامان را بد می کرد. داروهایش را سر موقع می‌دادم. غذایش را متناسب با وضعیت گوارشی‌اش درست می کردم و بهش نشان می‌دادم که دوستش دارم. مامان کم‌کم آرام شد. از اضطراب خبری نبود و توهمش مشکلی ایجاد نمی کرد. چیزهایی هم بود که غم بیماری مامان را چندین برابر می کرد. دیگران مدام می‌پرسیدند چرا این اتفاق افتاده؟ مگر چه کار کرده که به چنین دردی مبتلا شده؟ کسی که آن‌همه فعال بود، چطور یک‌دفعه این‌طوری شد؟ این سوال‌ها خیلی اذیتم می کرد ولی ته دلم راضی بودم که اقلا مامان می‌داند چقدر دوستش دارم. سال ۹۲، کلیه‌های مامان دچار نارسایی شد، ریه‌اش آب آورد، قلبش هم از مدتی قبل ناراحت بود و پنجم تیر فوت کرد.