



آلزایمر و فشار خون

دکتر احمد مختاریان

در این مقاله درباره دو بیماری «آلزایمر» و «فشار خون» توضیح می‌دهیم. این دو بیماری معمولاً پس از ۵۰ سالگی بروز پیدا می‌کنند. به همین دلیل، ممکن است خوانندگانی که سن آن‌ها کمتر است بر ما خرده بگیرند و طرح این موضوع را نایجا بدانند. اما از آنجا که این دو بیماری از گروه بیماری‌های بدون درمان (لاعلاج) هستند، داشتن اطلاعات درباره آن‌ها و در نتیجه پیشگیری از آن‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. و شعار ارزشمند «پیشگیری مهم‌تر و ارزان‌تر و ساده‌تر از درمان است» جامعه عمل خواهد پوشید.

آلزایمر

می‌شوند. علل و عوامل آلزایمر به درستی شناخته نشده‌اند، اما این بیماری در بعضی افراد رایج‌تر است؛ از جمله: افراد بالای ۵۰ سال، کسانی که دچار سکته مغزی شده‌اند، افراد کم‌سواد و کسانی که کار فکری آن‌ها کم و ناچیز است، افرادی که اشتغالات ذهنی زیاد دارند و کسانی که در معرض استرس و هیجان‌های زیاد قرار می‌گیرند.

تاکنون هیچ درمانی برای این بیماری یافت نشده است و داروها فقط اثر کنترل‌کننده یا کندکننده بیماری را دارند. البته پیشگیری از ابتلا به این بیماری و یا به عقب انداختن آن ممکن است. در این راستا: مهم‌ترین و اصلی‌ترین کار، استفاده مکرر از حافظه است. مغز آدمی، مانند عضلات او، با فعالیت و کار، هم قدرت‌مندتر می‌شود و هم آمادگی خود را حفظ

این بیماری که در میان توده مردم به بیماری «فراموشی» معروف است، از بیماری‌های مربوط به دستگاه عصب مرکزی و مغز است. همان‌طور که می‌دانیم، یکی از کارکردهای مغز یادگیری و به خاطر سپردن مطالب و اطلاعات است که با اصطلاح «حافظه» از آن نام برده می‌شود. در بیماری آلزایمر فرد توانایی به یاد آوردن خاطرات، حوادث و اطلاعات گذشته را از دست می‌دهد و دچار فراموشی می‌شود. علت این موضوع، از بین رفتن تدریجی بافت مغز است که در نتیجه باعث کاهش حجم و به اصطلاح کوچک شدن مغز می‌شود. در این بیماری سلول‌های بخش مربوط به حافظه تخریب می‌شوند و از بین می‌روند و هر دو نوع حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت دچار اشکال

هر چه از مغز
بیشتر استفاده کنیم،
تعداد سلول‌های بیکار آن کم
و تعداد سلول‌های فعال بیشتر
می‌شود. این یعنی رخ
ندادن فراموشی



خوردنی‌هایی مانند کشمش، توت سفید، حلوا، خرما، پسته، بادام، تخم‌مرغ، تخم آفتابگردان، انار و مانند آن‌ها، به دلیل داشتن مواد تقویت‌کننده مغز مثل ویتامین‌های ب و ای، تأثیرات مثبتی بر مغز دارند و نباید از خوردن آن‌ها، به ویژه در دوره جوانی، غفلت کرد.

پرهیز از پرخوری، پرخواهی و گوشت قرمز سلامت حافظه را تأمین می‌کند.

هوای آلوده به ویژه سرب موجود در هوا بر حافظه، به ویژه حافظه کودک‌کان و نوجوانان، تأثیر منفی دارد.

خواندن کتاب و نوشته، به ویژه کتاب‌های شعر، تاریخ و داستان و کم کردن مدت مشاهده تلویزیون، بر حافظه تأثیر مثبت دارد.

خواب و استراحت کافی و مقداری ورزش در هفته و انجام بازی‌ها و کارهای فکری مانند حل جدول و پازل که جریان خون مغز را بهتر می‌کنند، اقدامات مناسبی برای پیشگیری از فراموشی هستند. این اقدامات زمانی بهترین نتیجه را خواهند داشت که قبل از ۵۰ سالگی و یا در آغاز آلزایمر صورت گیرند. در غیر این صورت، تنها راه کنترل این بیماری، استفاده از داروهایی است که پزشک متخصص اعصاب و روان توصیه می‌کند.

تا جوان هستید خود را در برابر این بیماری قدرتمند سازید که بعداً دیر یا غیرممکن خواهد شد.

می‌کند. با این تفاوت که عضلات در اثر کار و فعالیت قوی‌تر و قوی‌تر می‌شوند و می‌توان تغییرات آن‌ها را مشاهده کرد، اما درباره مغز فقط قدرتمندتر شدن آن رخ می‌دهد و بر حجم آن افزوده نمی‌شود. اما نکته بسیار جالب آن است که هر چه از مغز بیشتر استفاده کنیم، تعداد سلول‌های بیکار آن کم و تعداد سلول‌های فعال آن بیشتر می‌شود؛ این یعنی رخ ندادن فراموشی. شاهد این مطلب آن است که کسانی که به کارهای فکری مانند تحقیق و مطالعه و نگارش اشتغال دارند، خاطرات خود را برای دیگران تعریف می‌کنند، و به حل مسائل می‌اندیشند یا تدریس می‌کنند، کمتر دچار بیماری آلزایمر می‌شوند. به همین دلیل، به افرادی که بازنشسته شده‌اند و یا به مقام بلند پدربزرگی و یا مادربزرگی رسیده‌اند توصیه می‌شود با نقل خاطرات گذشته و یا گفتن داستان‌های بلند برای نوه‌های خود، هم در تربیت و انتقال فرهنگ به آن‌ها نقش مؤثرتر داشته باشند و هم خود را از ابتلا به این بیماری رنج‌آور دور کنند. نوشتن خاطرات زندگی و کاری نیز یک راه پیشگیری از این بیماری است.

متأسفانه امروزه دل‌مشغولی‌های متعدد و استرس‌های گوناگون بیش از پیش زمینه را برای بروز آلزایمر فراهم کرده است. چنانچه بتوان استرس را کاهش داد، شرایط پیدایش این بیماری نیز تا حدی از بین می‌رود.

فشار خون

این بیماری که امروزه به آن بیماری «پرفشاری خون» می‌گویند، خود را از طریق دستگاه قلبی عروقی به نمایش می‌گذارد.

قلب هنگام عمل پمپاژ خون دو نوع فشار پدید می‌آورد: یکی فشار ناشی از انقباض بطن‌ها که باعث خروج خون از قلب می‌شود و اصطلاحاً به آن «فشار سیستولیک» یا «فشار انقباضی» می‌گویند و دوم فشاری که ناشی از استراحت قلب است و باعث بازگشت خون از آئورت به قلب می‌شود. به این فشار «فشار دیاستولیک» یا «فشار بازگشتی» می‌گویند. این فشار با بسته شدن دریچه‌های ابتدای آئورت خنثا می‌شود. مقدار هر دو فشار اهمیت فراوان دارد. اگر فشار انقباضی زیاد شود، خطر پاره شدن مویرگ‌ها به ویژه در مغز، قلب، چشم و کلیه‌ها مطرح می‌شود و اگر فشار بازگشتی زیاد شود، خطر صدمه دیدن دریچه‌های آئورت پدید می‌آید.

بیماری پرفشاری خون در ابتدا هیچ علامت و نشانه‌ای ندارد، اما به مرور زمان، خطر ناهنجاری‌های شدید مانند سکته مغزی و انواع نارسایی‌های کلیه پدید می‌آید. هیچ علت خاصی برای این بیماری شناخته نشده است، اما وراثت و ژنتیک و

بیماری

پرفشاری خون در

ابتدا هیچ علامت و نشانه‌ای

ندارد، اما به مرور زمان، خطر

ناهنجاری‌های شدید مانند سکته

مغزی و انواع نارسایی‌های

کلیه پدید می‌آید

سبک زندگی و سن (معمولاً از ۵۰ سالگی به بعد) در پیدایش و شدت آن مؤثرند. وزن زیاد، کشیدن سیگار، نمک زیاد، استرس و گاهی بالا بودن چربی و قند می‌توانند عوامل تقویت‌کننده باشند. این بیماری هیچ درمانی ندارد و تا پایان عمر با فرد مبتلا همراه خواهد بود. پیشگیری بهترین کاری است که هر فردی می‌تواند انجام دهد:

- وزن خود را با ورزش و حجم مناسبی از غذا در حد متعادل نگه دارید.
- اگر سیگار می‌کشید، آن را برای همیشه ترک کنید
- مقدار نمک غذایان را کاهش دهید.
- از استرس و فشار عصبی دوری کنید. از تفریحات استرس‌زا مانند مشاهده فیلم‌های اکشن و مسابقات فوتبال بپرهیزید.

● کنترل منظم وضعیت قلب و رگ‌ها را با مراجعه مرتب به پزشک، در برنامه سلامت خود داشته باشید.

در صورت بروز نشانه‌هایی مانند سرگیجه، گرگرفتن و تپش قلب، در ابتدا به پزشک متخصص کلیه و با صلاح‌دید وی به پزشک متخصص قلب مراجعه کنید.

درباره این بیماری سه نکته بسیار جالب وجود دارد: یکی اینکه علت افزایش فشارخون معمولاً هورمونی است که از کلیه‌ها ترشح می‌شود. در نتیجه متخصص کلیه می‌تواند ترشح این هورمون و حجم آب بدن را بررسی کند. دوم اینکه، در ایران اعدادی که نشانگر پیدایش یا اثبات این بیماری باشند وجود ندارند. اعداد مشهور ۱۴ روی ۸ و امثال آن، به آمریکا و اروپا مربوط‌اند، زیرا این اعداد برحسب نژاد و منطقه جغرافیایی تعیین می‌شوند و متأسفانه در کشور ما محققان در این باره کار نکرده‌اند و پزشکان حاذق و مجرب بیشتر براساس علائم و آزمایش خون و امثال آن‌ها قضاوت می‌کنند. ضمناً دقت داشته باشید که با افزایش سن، در مقدار قابل قبول و طبیعی این فشارها تغییراتی ایجاد می‌شود. سوم اینکه معمولاً افرادی که به این بیماری گرفتار می‌شوند، پس از گذشت چند سال، با آن سازگاری پیدا می‌کنند. این سازگاری خطرناک‌ترین مرحله بیماری است، زیرا می‌تواند با سکته‌های ناگهانی و ایست قلبی به مرگ منجر شود.

