

# ۶ باور غلط درباره آلزایمر

بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل و یک اختلال مغزی است اما بعضی باورها و افسانه‌ها فقط یک آدرس اشتباه درباره این بیماری هستند

## پزشکی

آلزایمر به یکی از بیماری‌های رایج در جهان تبدیل شده است و در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با آلزایمر زندگی می‌کنند. این بیماری معمولاً به‌کندی شروع می‌شود و بعد پیشرفت می‌کند. علامت ابتدایی آلزایمر اختلال در حافظه کوتاه‌مدت و مشکل در به یاد آوردن اتفاقات تازه است. درباره آلزایمر که به یکی از بیماری‌های رایج حافظه تبدیل شده است، باورهای مختلفی وجود دارد که بعضی از آن‌ها آدرس غلط هستند. انجمن آلزایمر آمریکا با هدف از بین بردن باورهای غلط درباره آلزایمر به بخشی از این باورها پرداخته است که ما ۶ مورد آن را توضیح خواهیم داد.

## ۱ بیماری آلزایمر و زوال عقل یکسان هستند

مردم بیشتر از واژه‌های آلزایمر و زوال عقل به جای یکدیگر استفاده می‌کنند، اما بین این دو تفاوت وجود دارد. معمولاً دمانس به شریطی گفته می‌شود که باعث اختلال در حافظه، تفکر، استدلال و رفتار می‌شود و آلزایمر تنها یکی از انواع زوال عقل است. این اصطلاحات معمولاً اشتباه گرفته می‌شوند زیرا آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل و شناخته‌شده‌ترین انواع آن است. انواع دیگر زوال عقل عبارتند از: زوال عقل عروقی، زوال عقل توده‌اجسام و....

## ۲ من هم مثل والدینم آلزایمر می‌گیرم

اگر یکی از والدین یا یکی از بستگان نزدیک به آلزایمر مبتلا باشد، ممکن است

### تغذیه

## سمزدایی در تیک تاک با یک نوشیدنی

به تازگی ویدئویی از فردی به نام محمد فواز در شبکه اجتماعی تیک تاک منتشر شده و ۱/۷ میلیون بازدید کننده داشته است. فواز در ویدئوش می‌گوید: «امروز قصد داریم کبد و روده بزرگ را پاک سازی کنیم و وزن را کاهش دهیم تا احساس بهتری داشته باشیم و انرژی بیشتری به دست آوریم.» نوشیدنی پاک‌سازی کبد و روده بزرگ فواز تنها با نصف خیار، نصف ساقه کرفس، نصف لیموترش و حدود ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم آب تهیه می‌شود. او معتقد است این نوشیدنی به سمزدایی و دفع آب اضافی و مواد زائد بدن کمک می‌کند. همچنین آنتی اکسیدان‌های موجود در لیموترش بر روده تاثیر می‌گذارد و به نوشیدنی طعم می‌دهد. اما دنیای علم و پزشکی این گفته را تایید می‌کند؟ بیشتر متخصصان هشدار می‌دهند که «سمزدایی» افسانه‌ای بیش نیست و دکتر توماس آلوپا متخصص و جراح سرطان کبد در این زمینه می‌گوید: «کبد دستگاه سمزدایی بدن است و برای این کار به وجود آمده است. کبد از تمام چیزهایی که می‌خوریم و وارد سیستم هضم می‌شود و حتی هوایی که نفس می‌کشیم، سمزدایی می‌کند تا ما را زنده نگه دارد. اگر هدف‌تان سمزدایی بدن است، وقت و پول‌تان را هدر ندهید. مهم نیست چه می‌خورید، بدن شما در خلاص شدن از شر سموم متخصص است. سموم در کبد، کلیه و هیچ عضو دیگر جمع نمی‌شود و نیازی نیست با عجیب‌ترین راه‌ها از شر سموم خلاص شوید.»



### پیشگیری

## دوباره ماسک بز نیم یا نه؟

افزایش سرایت بیماری‌های ویروسی در جامعه سوال‌هایی را به وجود آورده است؛ مثلاً این که برخی اقدام‌های ایمنی مانند ماسک زدن را باید دوباره شروع کنیم یا نه. بسیاری از کارشناسان بهداشت تاکید می‌کنند که مردم باید هوشیار باشند. دکتر پیتز چین هونگ متخصص بیماری‌های عفونی دانشگاه کالیفرنیا هشدار داد که کنار گذاشتن ماسک به‌طور دائمی به افزایش خطر ابتلا به این ویروس منجر می‌شود و بهتر است هنگام استفاده از حمل و نقل عمومی و در فرودگاه‌ها ماسک بز نیم، در واقع اگر واقعاً نمی‌خواهید بیمار شوید، در محیط‌های بسته با ماسک زدن از خودتان مراقبت کنید اما در این مرحله، این یک تصمیم شخصی است. متخصصان معتقدند



### آشنایی من

## نوشیدنی

## کارامل ماکیاتو به سبک کافی شاپی



دارید می‌توانید فوم شیر را با آن هم درست کنید. حالا شیر را در دو مرحله داخل لیوان سرو می‌ریزیم. اول فوم شیر را روی کارامل ریخته سپس بقیه آن را اضافه می‌کنیم. در ادامه اسپرسو را با دستگاه برقی یا موکاپات آماده می‌کنیم و به آرامی درون لیوان می‌ریزیم. دقت کنید اسپرسو را به آرامی درون لیوان سرو بریزید. در غیر این صورت لایه‌ها از هم جدا نشده و موکیاتو یک‌دست می‌شود. در آخر این نوشیدنی کافی شاپی خوشمزه را به صورت داغ سرو می‌کنیم. نوش جان.

### بیشتر بدانیم

## باید و نبایدهای یک سونوگرافی مهم



گاهی وقت‌ها پزشک به جای این که از سونوگرافی شکمی استفاده کند بنا به وضعیت شما سونوگرافی واژینال را تجویز می‌کند. خانم‌ها بیشتر نگران این هستند که این سونوگرافی چطور انجام می‌شود و آیا بی‌خطر است؟ در این مطلب به سوال‌های احتمالی شما درباره این نوع سونوگرافی پاسخ خواهیم داد.

### یک‌روش کاملاً بی‌خطر

قبل از هر چیز بهتر است بدانید در هر دو نوع سونوگرافی شکمی و واژینال از امواج اولتراسوند (امواج صوتی) استفاده می‌شود که برای خانم‌های باردار هم بی‌خطر است. تفاوت این دو سونوگرافی در روش انجام و نتیجه آن است. در سونوگرافی، با استفاده از امواج صوتی با فرکانس بالا، تصاویری از اندام‌های داخلی بدن ایجاد می‌شود. این روش به پزشک در تشخیص ناهنجاری‌ها کمک می‌کند. سونوگرافی واژینال، نوعی سونوگرافی لگنی است که در آن اندام تناسلی خانم‌ها شامل رحم، لوله‌های فالوپ، تخمدان‌ها، دهانه رحم و واژن بررسی می‌شود. معمولاً پزشک برای تشخیص بیماری‌هایی که باعث درد لگن و خون‌ریزی غیرطبیعی می‌شود، سونوی واژینال را تجویز می‌کند البته این سونو ممکن است برای مواردی مانند دوران بارداری، ناباروری، پولیپ رحم، عفونت لگن، سرطان، کیست یا فیبروم رحم و بررسی آی‌یودی هم نیاز شود.

### بهترین زمان برای انجام

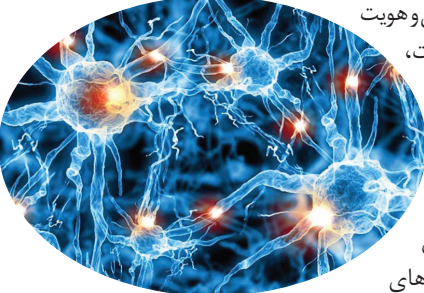
به‌طور کلی، سونوگرافی واژینال را می‌توان در هر مرحله‌ای از سیکل قاعدگی و در دوران بارداری انجام داد. این نوع سونو معمولاً در سه ماهه اول بارداری تجویز می‌شود زیرا در مراحل اولیه بارداری دقت این سونو از نوع شکمی بیشتر است. این نوع سونو به آمادگی خاصی نیاز ندارد و با توجه به دستور پزشک و علت سونو، نیاز است که مثانه شما خالی یا تا حدی پر باشد. مثانه پر اجازه می‌دهد که تصویر واضح‌تری از اندام‌های لگنی مشاهده شود. اگر پزشک تشخیص داد که برای سونو مثانه پر باشد، حدود یک ساعت قبل از مراجعه، تقریباً یک لیتر آب یا هر نوشیدنی دیگری که میل دارید، بنوشید. اگر پریود هستید و از تامپون استفاده می‌کنید، قبل از سونو آن را خارج کنید.

### نکته‌های مهم

یکی از ترس‌های بزرگ خانم‌ها ترس از درد سونوگرافی واژینال است اما این نوع سونو درد ندارد. ممکن است هنگام انجام آن کمی احساس فشار و ناراحتی کنید که پس از تمام شدن سونوگرافی، برطرف می‌شود. همچنین ممکن است ترشحات جزئی داشته باشید که تا ۲۴ ساعت بعد رفع می‌شود. معمولاً پزشک این نوع سونو را به دختران مجرد توصیه نمی‌کند. سونوگرافی واژینال معمولاً بین ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. البته مدت زمان این سونو با توجه به پیچیدگی معاینه و اطلاعاتی که پزشک در خواست کرده، متفاوت است و می‌تواند تا حدود یک ساعت نیز طول بکشد.

### تازه‌ها

## سلول‌ها در سراسر بدن «خاطرات» را ذخیره می‌کنند



حافظه یکی از حیاتی‌ترین جنبه‌های سلامتی و هویت انسانی است و از لحاظ تاریخی، توانایی ساخت، نگهداری و به‌روزرسانی خاطرات به مغز انسان گره خورده. با این حال، محققان به این فکر می‌کنند که آیا قسمت‌های مختلف بدن ما نیز می‌توانند نوعی حافظه را بسازند و ذخیره کنند و اگر چنین است، چگونه این خاطرات ممکن است به‌طور مستقل بر جنبه‌های مختلف سلامتی ما تاثیر بگذارد. به نظر می‌رسد حافظه انسان ممکن است حتی پیچیده‌تر از آن چه تا کنون تصور می‌کردیم باشد. در نوامبر ۲۰۲۴، تیمی از محققان مرکز علوم عصبی دانشگاه نیویورک (NYU) مقاله‌ای منتشر کردند که نشان می‌داد بافت عصبی و سلول‌های بافت کلیه نیز نوعی حافظه را ذخیره می‌کنند. یکی از محققان اصلی این مطالعات می‌گوید خاطراتی که در سلول‌های غیر مغزی در سایر قسمت‌های بدن ذخیره می‌شوند، خاطراتی هستند که دقیقاً به نقشی که آن سلول‌های خاص در سلامت انسان ایفا می‌کنند، مربوط هستند. یک سلول کلیه ممکن است در معرض الگوهای مختلف نمک، مایعات و مواد مغذی قرار گیرد بر اساس آن الگوها، ممکن است نحوه عملکرد خود را در آینده تغییر دهد یا یکی دیگر از نمونه‌های شناخته شده این نوع حافظه این است که وقتی سلول‌های پانکراس در معرض مقدار زیادی قند قرار می‌گیرند در پاسخ، پالس انسولین را در جریان خون آزاد می‌کنند، هورمونی که باعث جذب قند می‌شود. اما اگر ۲۰ دقیقه صبر کنید و این افزایش قند را تکرار کنید اکنون پالس انسولین دو برابر می‌شود.

### بهداشت فردی

## دست‌هایتان را این‌طوری بشویید!



شستن دست‌هایی که ساده‌ترین و موثرترین راه‌ها برای محافظت از خود و دیگران در برابر بیماری است. اما چقدر با مراحل شست‌وشوی اصولی دست‌ها آشنا هستید؟  
**مرحله اول:** دست‌هایتان را با آب گرم خیس و با صابون یا مایع دست‌شویی حساسی کفی کنید. هنگام انجام این فرایند، شیر آب را ببندید تا در مصرف آب هم صرفه‌جویی کرده باشید.

**مرحله دوم:** کف روی دست‌تان خود را حساسی بین انگشتان و بخش‌های مختلف دست، مالش دهید. حداقل ۲۰ ثانیه (به اندازه شمردن هزار تا هزار و بیست) زمان توصیه شده برای شست‌وشوی دست‌هاست. یادتان باشد حتماً پشت دست خود را هم کفی و تمیز کنید چون میکروب و ویروس‌ها بیشتر بین انگشتان پنهان می‌شوند و به همین دلیل لازم است این ناحیه را کاملاً بشویید. همچنین ناخن‌های شما می‌تواند آلوده باشد، پس کمی وقت بگذارید و زیر آن‌ها را با استفاده از برس ناخن تمیز کنید و بشویید.

**مرحله سوم:** حالا وقت آب‌کشی دست‌هایتان است. حتماً تمام آثار صابون یا مایع دست‌شویی را تمیز و دست‌ان خود را با یک حوله تمیز خشک کنید. خشک کردن مناسب به جلوگیری از گسترش ویروس و باکتری‌ها کمک می‌کند چون میکروب‌ها می‌توانند راحت‌تر از پوست مرطوب منتقل شوند. پس از شستن دست‌ها، مهم است که با لمس شیر آب دست‌های تمیز، از آلودگی مجدد آن‌ها جلوگیری کنید. استفاده از یک حوله تمیز یا حوله کاغذی برای بستن شیر آب، ممکن است به جلوگیری از جمع شدن میکروب‌هایی که ممکن است روی سطح باقی مانده باشد کمک کند.

اگر چه آب و صابون موثرترین راه برای تمیز کردن دست‌ها هستند، اما ضد عفونی کننده دست می‌تواند جایگزین خوبی برای زمانی که به آب و صابون دسترسی ندارید، باشد. ضد عفونی کننده‌های دست با حداقل ۶۰ درصد الکل تقریباً به اندازه شستن با آب و صابون در از بین بردن بیشتر میکروب‌ها مؤثر هستند.