

بیماری آلزایمر

آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل است و 80 الی 90 درصد کل موارد زوال عقلی را به خود اختصاص می دهد. این بیماری در جوانان نادر و در سالمندان شایع است. بیماری آلزایمر با تخریب اجزاء اصلی مغز، یعنی سلول های عصبی (نورون ها)، این عضو بدن را از کار می اندازد.

علائم و نشانه ها

- ✓ از دست دادن تدریجی حافظه مربوط به حوادث اخیر و ناتوانی در یادگیری مطالب جدید
- ✓ تمایل فزاینده به تکرار حرف های خود ، گذاشتن اشیاء در جاهای غیر معمول ، گیجی و گم شدن
- ✓ فروپاشی تدریجی شخصیت و قدرت قضاوت
- ✓ افزایش تحریک پذیری ، اضطراب، افسردگی و بی قراری
- ✓ تغییرات در حس بویایی و چشایی و بینایی

نقش تغذیه مناسب در کنترل آلزایمر

کنترل وزن یکی از شاخص های مهم تغذیه در بیماران است و دریافت کافی میزان پروتئین و انرژی مهم بوده تا وزن در حد نرمال بماند. در این میان اصلاح شیوه زندگی و مداخله رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ توده اسکلتی عضلانی دارد و در صورتی که بیماران از افتاب استفاده نمی کنند استفاده از مکمل ویتامین D بسیار مهم است. از میان ویتامین ها، مصرف مناسب ویتامین های گروه B، اسید فولیک (جگر، قارچ ، سبزیجات سبز بخصوص اسفناج، مارچوبه و بروکلی، گوشت گاو کم چربی، سیب زمینی، نان گندم کامل ، حبوبات) و ویتامین B6 (مانند: گوشت ها ، دانه های کامل بخصوص گندم، سبزیجات و مغزها) و B12 (شیر ، جگر ، تخم مرغ، ماهی ، پنیر ، گوشت) اهمیت بالایی دارد و تاکید می شود بیماران این ویتامین ها

را از منابع غذایی دریافت کنند و در مواقع ضروری استفاده از مکمل ها باید با نظر متخصص تغذیه توصیه می شود. همچنین مصرف کافی مایعات و موادی مانند لوبیای سویا و تخم مرغ توصیه می شود.

دریافت کافی مواد غذایی مانند: روغن ماهی، مغزهای گیاهی و ماهی اهمیت بسیاری دارد. توصیه میشود چربی های اشباع و هیدروژنه تا حد امکان از رژیم غذایی فرد حذف شود زیرا افزایش هر 1 واحد کلسترول موجب تضعیف حافظه می شود. بنابراین دریافت کافی ویتامین E (غنی ترین منبع آن روغن هاست مانند روغن آفتابگردان) و سلنیوم و سایر آنتی اکسیدان ها از مواد غذایی ضروری است.

طبق مطالعات بالینی صورت گرفته در این زمینه مشخص شده استرس اکسیداتیو با گسترش بیماری آلزایمر مرتبط است و بیشترین عامل پیشرفت بیماری آلزایمر است و عناصر موثر در استرس اکسیداتیو، رادیکال های آزاد هستند که منجر به تخریب نورون ها می شود و باید گفت پیروی از رژیم غذایی مناسب نقش حمایتی و غیرمستقیم در کنترل بیماری آلزایمر دارد. از میان مواد مغذی که در تولید رادیکال های آزاد نقش دارند افزایش قابل توجه آهن و روی است و دیده شده میزان آهن و روی در بیماران مبتلا به آلزایمر بالاتر است همچنین افزایش میزان جیوه نیز در این میان موثر است که باید گفت میزان سلنیوم (موجود در غذاهای دریایی، جگر، گوشت و ماکیان) در مقابل افزایش جیوه، به عنوان یک عامل حفاظتی افزایش می یابد. در نهایت افزایش مصرف آهن و روی موجب ایجاد عوارضی چون تخریب نورون ها شده و متابولیسم روی در مغز موجب تشکیل پلاک های آمیلوئید می شود که نورون ها را تخریب کرده و عملکرد طبیعی مغز را مختل می کند و منجر به ایجاد بیماری در فرد می شوند.

بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی در بزرگسالان مسن تر که مشخصه آن سفتی عضلانی پیشرونده تدریجی ، لرزش و از دست رفتن مهارت های حرکتی است . این اختلال هنگامی رخ می دهد که نواحی خاصی از مغز توانایی خود در تولید دوپامین (یکی از ناقلین عصبی در مغز) را از دست می دهد.

بعد از آلزایمر، پارکینسون شایع ترین بیماری مخرب اعصاب به حساب می آید پارکینسون بیماری مزمن و پیشرونده ای است که در آن سلولهای ترشح کننده دوپامین در جسم سیاه در مغز می میرند و در فقدان دوپامین حرکات بدن نامنظم می شود. درمان های دارویی ، روانی ، فیزیولوژیکی و گفتار درمانی از راه های معالجه مبتلایان به این بیماری برای مقابله با از دست رفتن کنترل حرکت ، توازن و هماهنگی و سخت شدن ماهیچه ها و دشواری در صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن است.

علائم و نشانه ها

- ✓ ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت
- ✓ کندی حرکات
- ✓ سختی و خشک شدن دست و پا و بدن
- ✓ نداشتن تعادل
- ✓ اختلال بلع ، آبریزش دهان
- ✓ ازدست دادن حس بویایی

تغذیه سالمندان (آنزایمر و پارکینسون)



دانشگاه علوم پزشکی ایران



واحد تغذیه و رژیم درمانی مرکز آموزشی درمانی شفاپایان
تنظیم: نسرين قنبري. کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



آدرس : تهران، خیابان بهارستان، خیابان مجاهدین اسلام، جنب
مجلس شورای اسلامی، بیمارستان شفاپایان

تلفن : 425 – 33542000

اصول کلی مراقبت از این بیماران عبارت است از :

1. درمان فیزیکی امیدواری و اطمینان دادن به بیمار و درمان بیماری های همراه نظیر افسردگی ، روان درمانی یا مشاوره برای کمک به کاهش افسردگی
2. کار درمانی
3. گفتار درمانی
4. رعایت رژیم غذایی مناسب

رژیم غذایی در پارکینسون

در موارد وجود اختلال بلع ممکن است مصرف غذاهای نرم لازم باشد. برای پیشگیری از یبوست به رژیم غذایی بیمار فیبر غذایی یا مواد حجم افزا (نظیر میوه و سبزیجات) اضافه شود. گنجاندن مواد غذایی حاوی ویتامین E، اسید فولیک و ویتامین B6 در رژیم غذایی این افراد ضروری است زیرا تحقیقات و مطالعات صورت گرفته در این زمینه کمبود این مواد مغذی در بدن افراد مبتلا به پارکینسون را نشان داده است. همچنین ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که احتمالاً پیشرفت بیماری را کند کرده و نیاز به دارو درمانی را به تعویق می اندازد.

ویتامین های گروه B : نقش بسیار مهمی در عملکرد مغز و فعالیت آنزیمها دارند.

ویتامین B5 : در انتقال سریع پیام از یک سلول عصبی به سلول دیگر دخالت دارد. مانند: گوشت بخصوص دل و جگر، قارچ، بروکلی، زرده تخم مرغ، شیر بدون چربی، سیب زمینی شیرین

ویتامین B3 : گردش خون را در مغز بهبود می بخشد. این ویتامین در گوشت کم چربی ، ماکیان ، ماهی ، بادام زمینی ، مخمر ، شیر و تخم مرغ موجود است . بیمارانی که از اختلالات کبدی ، نقرس و یا فشار خون رنج می برند مواد غذایی ذکر شده را با دقت بیشتری استفاده نمایند.

ویتامین B6 : تولید دوپامین در مغز بستگی به وجود این ویتامین دارد، اما در صورت مصرف داروی لوودوپا نباید این مکمل را مصرف کرد. مواد غذایی حاوی ویتامین B6 عبارتند از: موز ، ماهی ، گوشت ، جگر ، جودوسر ، بادام زمینی ، سیب زمینی و غلات کامل.

مصرف مواد غذایی حاوی فنیل آلانین: از آنجا که اسید آمینه فنیل آلانین ممکن است به کاهش علائم بیماری پارکینسون کمک کند، مواد غذایی مانند بادام، مغزها، ماهی، گردو، کدوتنبیل، کنجد، لوبیا، نخود و عدس را در رژیم غذایی بیمار گنجانده شود.

محدودیت پروتئین در رژیم غذایی : به جای مصرف گوشت و ماکیان، سایر منابع پروتئین مثل جو، سویا، ماست، لوبیاه و عدس استفاده شود. توصیه می شود در بیمارانی که لوودوپا مصرف می کنند، پروتئین بعد از ظهر مصرف شود زیرا اسیدهای آمینه در این مواد غذایی ممکن است از رسیدن لوودوپا به مغز جلوگیری کنند.

از مصرف باقلا خودداری شود. باقلا حاوی دوپامین است و خوردن بیش از یک دوم لیوان آن به همراه دوز روزانه لوودوپا می تواند سبب بروز علائم ناشی از مصرف زیاد دوپامین گردد.

ورزش: فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه می تواند به عملکرد طبیعی عضلات کمک کند. تمرینات انتخابی مثل قدم زدن ، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی سبب حرکت عضلات و پمپ قلب می شود. از آنجا که داروهای مورد استفاده در پارکینسون می تواند منجر به عوارض جانبی مانند تهوع و کاهش اشتها شود، گاهی این عوارض باقی می ماند و مصرف زنجبیل و یا بیسکوئیت نمکی همراه دارو ممکن است به کنترل این عوارض کمک کند در صورتی که عوارض بر طرف نشد با پزشک مشورت شود.