

آیا می دانید میزان ابتلا به آلزایمر در ایران چیست و رو به افزایش است؟ آیا می دانید چه غذا ها و عواملی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند؟

دکتر تقی قفقازی: استاد فارماکولوژی- عضو هیئت علمی شرکت گل دارو

بیماری آلزایمر، مهمترین شکل دی منشیاء (زوال عقل) یک بیماری پیش رونده است که با از بین رفتن وسیع نرون های مغزی، رسوب پروتئین بتا آمیلوئید در عروق مغزی، تشکیل پلاک ها و حضور نرون های ظریف عصبی در هم پیچیده مشخص می شود. این تغییرات در قسمت های ارتباطی قشر مغز، هیپوکامپ، لب های میانی و طرفی مغز همراه با کاهش میزان استیل کولین دیده می شود. ضمناً کمبود غلظت مواد آنتی اکسیدان در مغز موجب پیشرفت بیماری آلزایمر می شود. طبق آمار موجود در ایران حدود ۸/۷٪ جمعیت مبتلا به آلزایمر هستند.

با افزایش سن بعد از ۶۵ سالگی کارایی سلول های مغزی به تدریج کاهش می یابد و ضایعات سلول های مغز باعث افزایش فراموشی، اختلال تکلم، مشکلات رفتاری، اغتشاش روانی، و ناتوانی در انجام کلیه فعالیت های روزمره زندگی مانند لباس پوشیدن، خوردن، استحمام و غیره شده و ادراک مختل می گردد.

از عوامل خطر ساز در ایجاد آلزایمر می توان عواملی چون سن را ذکر نمود. بیشتر موارد آلزایمر بعد از ۶۵ سالگی شروع می شود. ژن خاصی نیز به نام اپولیپروتئین E به نظر می رسد، در ایجاد آلزایمر نقش داشته باشد.

این سه نوع این ژن عبارتند از: APOE2، APOE3، APOE4 و به طور تخمینی ۲۵٪ افراد مبتلا به آلزایمر دارای ژن APOE4 بوده و ژن دیگری به نام TOMM40 به مقدار قابل ملاحظه ای امکان ابتلاء به آلزایمر را همراه با عوامل دیگری به خصوص حضور APOE4 زیاد می نماید. ضمناً در سال های اخیر تعداد دیگری از ژن های موثر در این مورد کشف شده اند.

از عوامل خطر ساز بالقوه دیگر در ایجاد آلزایمر بیماری های قلبی و عروقی، سکتة قلبی، فشار خون بالا، غلظت کلسترول زیاد در خون را می توان ذکر نمود. فشار خون بالا جدار عروق مغزی را آسیب رسانده و تصلب شرایین را تشدید می کند و در نتیجه تنگی عروق خون رسانی به مغز به خصوص در موضعی که در تصمیم گیری فرد، حافظه و مهارت صحبت کردن موثر هستند، را کاهش می دهد. کلسترول زیاد خون مانع خروج پروتئین های مضر خون از مغز می شود.

دیابت نوع دوم: شواهد فزاینده ای ارتباط بیماری الزایمر با دیابت نوع دوم را به اثبات رسانیده اند. در دیابت ۲ انسولین به طور موثر کارا نبوده و در نتیجه گلوکز برای تولید انرژی وارد سلول های مغزی نمی شود. این مسئله موجب افزایش غلظت انسولین خون شده که همراه با گلوکز زیاد باعث تولید ضایعاتی در مغز و پیشرفت آلزایمر می شود.

ضایعات اکسیداتیو: رادیکال های آزاد مولکول های ناپایداری می باشند که از واکنش های داخل سلولی حاصل می شوند و در آسیب نورو ن های مغزی در بیماری آلزایمر نقش دارند. پدیده التهاب در توسعه آلزایمر نقش دارد. آسیب های مغزی ناشی از ضربات مغزی، کم سوادی، تماس مکرر با ویروس سرماخوردگی به علت التهاب سلول های مغزی،

خطر اختلالات نرونی را افزایش می‌دهد. بیماری آلزایمر ممکن است به علت واکنش‌های ایمنی روی مغز یا در نتیجه یک ویروس پدید آید.

دانشمندان استرالیایی سمی را تعیین هویت کرده‌اند که موجب ایجاد آلزایمر می‌شود. این سم به نام اسید کینولینیک *quinolinic acid* نامیده می‌شود. این سم موجب مرگ نرون‌های مغزی شده و باعث اختلال اعمال مغزی می‌گردد. البته اسید کینولینیک ممکن است به تنهایی عامل اصلی ایجاد کننده آلزایمر نباشد ولی در پیشرفت آن نقش دارد. داروهای بیهوش کننده در جراحی‌های دراز مدت مانند ایزوفلوران و هالوتان می‌تواند علت دیگری برای ایجاد آلزایمر باشند. تجارب بالینی دانشمندان نشان داده است که تماس ۳۰-۱۰ ساعت با ایزوفلوران موجب تراکم پپتیدی مغزی می‌شود.

محققین با تحقیقات زیاد یک رژیم غذایی خاصی به نام رژیم مغز (*Mind*) ابداع کرده‌اند که ممکن است امکان ابتلا به آلزایمر را به نصف تقلیل دهد. در افراد مصرف کننده این رژیم معلوم شده است که با بکار بردن این رژیم غذایی امکان ابتلا ۵۳٪ کاهش می‌یابد و حتی به کارگیری متوسط آن امکان ابتلا را به یک سوم تقلیل می‌دهد.

محققین مرکز پزشکی دانشگاه RUSH در شیکاگو شیوه خوراک بیشتر از ۹۰۰ نفر بین سنین ۹۸ - ۵۸ ساله را همراه با اعمال مغزی آنها مطالعه کرده‌اند. افرادی که از رژیم غذایی بسیار نزدیک به این رژیم غذایی استفاده کرده‌اند، اعمال ادراکی مغزشان برابر اعمال مغزی افراد ۷/۵ سال جوان تر بوده است. این مقاله که حاصل ۹ سال کار محققین است، در مجله *Alzheimer Dementia* به چاپ رسیده است. بکار بردن رژیم غذایی «مغز» شخص را در مقابل زوال عقل (*dementia*) محافظت کرده و کمک زیادی به جلوگیری از کاهش ادراک در این بیماران می‌نماید. رژیم غذایی «مغز» تلفیقی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم DASH است که این دو رژیم در پیشگیری بیماری‌های قلبی و عروقی موثر واقع شده‌اند.

رژیم غذایی «مغز» موثرتر از هر کدام از دو رژیم غذایی فوق در کاهش امکان ابتلا به بیماری آلزایمر می‌باشد. گروه محققین در شیکاگو رژیم غذایی «مغز» را پس از سال‌ها مطالعه و تحقیق و تجسس ابداع نموده‌اند و ثابت کرده‌اند که این رژیم غذایی روی اعمال مغزی تاثیر بسزایی دارد.

آقای پروفیسور Morris متذکر می‌شود که بکارگیری رژیم غذایی «مغز» آسان تر از رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که مصرف ماهی را هر روز همراه با مصرف ۳-۴ نوبت میوه جات و سبزیجات توصیه می‌کند.

در رژیم غذایی «مغز» ده غذا توصیه شده و در مقابل مصرف ۵ نوع مواد غذایی را باید پرهیز کرده، یا مصرف آن را کم نمود بکارگیری این رژیم غذایی را هر چه زودتر شروع کنید اثربخشی آن بیشتر می‌شود. افرادی که در طی سال‌های زیادی این رژیم غذایی را مصرف می‌کنند نتیجه مثبتی در پیشگیری از فراموشی و زوال عقل به دست می‌آورند. غذاهای مناسب برای سلامتی مغز عبارتند از:

نان سبوس دار گندم، سبزیجات با برگ‌های سبز، مغز میوه جات و آجیل، لوبیا و حبوبات، توت و تمشک، ذغال اخته، ماهی، مرغ، روغن زیتون و مکمل‌های غذایی.

سبزیجات مانند بروکلی، اسفناج، کلم و کلم پیچ و کاهو، جعفری و سبزیجات بهاره، شش نوبت در هفته و حتی دو نوبت در هفته برای مغز مفید است. محققین نشان داده‌اند که سبزیجات برگ دار به خصوص در مقابله با آلزایمر بسیار مفید هستند.

لوبیا و حبوبات موجب تیزهوشی می شوند. حبوبات دارای فیبر زیاد و پروتئین می باشد و چربی و کالری آن ها بسیار کم است. آجیل و مغز میوه جات دارای فیبر زیاد، آنتی اکسیدان و چربی های مناسب بوده و کلسترول آنها کم است. رژیم مغز توصیه می کند ۵ نوبت در هفته از مغز میوه جات و آجیل به عنوان خوراک مختصر و ته بندی استفاده شود. ماهی و مرغ حداقل دوبرار در هفته استفاده گردد.

میوه جات از گروه Berries به خصوص تنها میوه جاتی هستند که فراموشی را کاهش می دهند. از این میان نوع بلوبری (ذغال اخته) محافظ قدرتمند مغز می باشد. همچنین توت فرنگی در این ارتباط مفید است. روغن زیتون به مراتب بهترین روغن برای پخت و پز است. محققین دریافته اند که در افرادی که آن را عمده جهت پخت غذا، بکار می گیرند در آن ها محافظت مغزی بیشتری در پیشگیری از نزول اعمال مغزی به وجود می آید.

مغز نیازمند به سوخت مناسب برای عمل صحیح اش یعنی ایجاد حافظه بهتر، پیشگیری از آلزایمر و فراموشی می باشد و سوخت مناسب می تواند روی پیشگیری از بیماری آلزایمر اثر داشته و همه این عوامل وابسته به شیوه زندگی است. انتخاب رژیم غذایی مناسب برای سلامت مغز بسیار ضروری است، با انتخاب رژیم غذایی مناسب آلزایمر می توان روی سلامت زن ها تاثیر گذاشت. پیشگیری از ابتلا به آلزایمر میسر بوده و با انتخاب رژیم غذایی مناسب می توان آن را به دست آورد.

حفظ بدن در حقیقت حفظ مغز است. با کاهش موارد خطرناک مانند فشار خون بالا، عدم استعمال دخانیات، پیشگیری از چاقی و انجام فعالیت جسمی می توان میلیون ها موارد ابتلا به آلزایمر را در دنیا پیشگیری نمود. مطالعه ای صورت گرفته که نشان می دهد مهمترین عاملی که در پیشگیری این عارضه موثر است تعلیم و تربیت و آموزش است. به همین علت میزان ابتلا به آلزایمر در افراد بی سواد به مراتب بیشتر است زیرا بی سواد روی فعالیت مغز اثر منفی شدیدی داشته و این افراد تغذیه صحیح نیز ندارند.

مصرف دخانیات دومین عامل در پیدایش آلزایمر است. عدم فعالیت بدنی نیز تاثیر منفی بسزایی دارد.

افسردگی عامل مهم دیگری در پیدایش آلزایمر است. (۱)

در مجله نرولوژی لانست نشان داده شده است که تغییرات در شیوه زندگی شامل رژیم، فعالیت بدنی و مطالعه تاثیر به سزایی دارد. در سال های آینده تعداد مبتلایان به آلزایمر چندین برابر می شود و بایستی ریسک های مربوط به شیوه زندگی را برطرف نمود.

خانم دکتر بارنر شش عامل مهم در ایجاد آلزایمر را به ترتیب اهمیت تنظیم کرده است که عبارتند از: مطالعه کم، (بی سواد)، مصرف دخانیات، ورزش نکردن، افسردگی، هیپرتاسیون در میانسالی، دیابت و چاقی. تغییر کوچکی در شیوه زندگی مانند افزایش فعالیت بدنی و ترک دخانیات اثر مهمی در پیشگیری از آلزایمر دارد.

دانشمندان مدت و میزان شدت فعالیت های ورزشی و بدنی را روی نارسایی ادراک که شروع از بین رفتن حافظه است مقایسه نموده اند. حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند موجب کاهش خطر ضایعات ادراکی است. در مطالعات گروهی گزارش شده است که مصرف آنتی اکسیدان ها مانند، ویتامین E و ویتامین C، اسیدهای چرب غیر اشباع که از طرق مصرف رژیم غذایی مخصوص یا مصرف مکمل ها تامین شوند، دارای اثر مثبت روی عملکرد مسائل ادراکی است.

محققین نشان داده اند که در ناقلین ژن APOE4، که چربی های اشباع شده را زیاد مصرف می کنند، خطر ابتلا به آلزایمر به شدت افزایش می یابد. با اجتناب از رژیم غذایی حاوی چربی های اشباع شده و ترانس که در گوشت قرمز

یافت می شود می توان به سلامت مغز کمک نمود. این چربی ها با ایجاد رادیکال های آزاد موجب التهاب می شوند. همان طور که ثابت شده است رادیکال های آزاد حاصل متابولیسم بوده و با مقدار زیاد می توانند موجب نابودی سلول های مغزی شوند. بنابراین با مصرف غذاهای محتوی مواد آنتی اکسیدان زیاد مانند ویتامین C و E می توان به طور طبیعی رادیکال های آزاد را خنثی نمود.

درمان های طبیعی مفید برای آلزایمر

دانشمندان بر این اعتقادند که مصرف فراوان میوه جات و سبزیجات و ماهی که پر از امگا ۳ است و پروتئین های گیاهی مانند سویا، عدس و لوبیا مانع کم شدن حافظه می شوند. نوشیدن آب سبزیجات که پر از مواد آنتی اکسیدان است و فروکتوز کمتری دارد، مفید است. ویتامین های گروه B مانند B6، اسید فولیک و ویتامین B12 که غلظت هموسیستئین را در خون کاهش می دهند، بسیار ارزشمند است. غلظت بالای هموسیستئین در مغز موجب ضایعات نرونی و پیشرفت آلزایمر می شود.

آنتی اکسیدان ویتامین E در کاهش شدت علائم آلزایمر مفید است. نوع Tocopherols و Tocotrienols از انواع ویتامین E می باشند که بکار گرفته می شوند.

مصرف مقدار فارماکولوژیک ویتامین E در بیماران مبتلا به آلزایمر مانع کم شدن حافظه و تفکر شخص می شود. آنتی اکسیدان دیگری به نام اسید آلفالیپوئیک با مقدار ۲۰ - ۱۰ میلی گرم چند نوبت در هفته بسیار مفید است. مصرف هر چه بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ که در بسیاری از انواع ماهی ها یافت می شوند، در بیماران مبتلا به آلزایمر مفید است و گردش خون مغزی را افزایش می دهند. (۲)

زردچوبه و کورکومین

کورکومین موجب مهار بتالیگومرها و فیبریل ها شده و پیوند پلاکت های عصبی گردیده و تولید بتامیلوئید را کاهش می دهد. کورکومین ماده زردرنگ زردچوبه با ریشه های فنولی دارای اثر قدرتمند ضدالتهاب و ضداکسیدان بوده و می تواند ضایعات اکسیداتیو، التهاب، اختلالات ادراکی و تجمع بتا امیلوئید را مهار نموده به بهبود و درمان آلزایمر کمک نماید.

دلیل موثر بودن مصرف آنتی اکسیدان ها

هر چند وجود ژن بیماری آلزایمر در ایجاد این بیماری نقش مهمی دارد ولی در بیشتر موارد بیماری نتیجه ضایعات ناشی از اثر رادیکال های آزاد روی سیستم اعصاب مرکزی است. مغز به طور خاصی نسبت به ضایعات اکسیداتیو حساس است. انواعی از ضایعات نرونی در سیستم اعصاب مرکزی همراه با فشار خون بالا، دیابت و ضربه های مغزی دیده می شود. این ضایعات موجب آزاد شدن سیتوکین ها و تولید التهاب های موضعی در اعصاب مرکزی شده و منجر به ظهور بیماری می گردند. در ۹۰ سالگی، تقریباً بیشتر از نصف افراد مبتلا به آلزایمر می شوند. بنابراین می توان با تجویز روزمره آنتی اکسیدان های موثر پیشگیری یا تخفیف علائم بیماری آلزایمر به دست آورد.

در نهایت انجام فعالیت بدنی و انجام ورزش، باغبانی بعد از سن ۶۵ سالگی در پیشگیری و درمان آلزایمر بسیار موثر است. فعالیت های مغزی همراه با فعالیت های جسمی مغز نیز بسیار کارساز می باشد.

در شرکت گل دارو:

۱. دارویی تحت نام کیسول فیتوآرتريت تهیه شده است که محتوی عصاره زردچوبه، عصاره کندر، عصاره زنجبیل و عصاره پنجه گربه است. که در برطرف نمودن درد، سختی و خشکی مفاصل ناشی از التهاب روماتیسمی بسیار مفید است. معهدا با توجه به نقش ذکر شده عوامل التهابی در ایجاد آلزایمر و وجود پروتئین بتامیلوئید که عامل پیشرفت بیماری آلزایمر است و اینکه زردچوبه و ماده موثره آن کورکومین دارای آثار قدرمند ضدالتهاب بوده و از طرفی مانع ساخته شدن پروتئین بتامیلوئید در مغز می شود و آنزیم های موثر در سنتز آن را مهار می نماید. بدین جهت کیسول فیتوآرتريت به منظور پیشگیری و تخفیف علائم بیماری آلزایمر توصیه می گردد.

۲. کیسول ممورال که محتوی عصاره کندر و زنجبیل است علاوه بر افزایش قدرت حافظه به علت اثر ضدالتهابی آن توصیه می شود جهت پیشگیری و تخفیف علائم آلزایمر به کار گرفته شود.

۳. با توجه به مقالات تحقیقی جدید در مورد اثر عصاره مریم گلی در افزایش حافظه قرص گلیکوگل که کاهنده قند خون است و از عصاره مریم گلی و جین سین و عصاره تخم شنبلیله تهیه شده است به عنوان یک داروی کمکی در پیشگیری و تخفیف علائم فراموشی توصیه می گردد.

Reference:

1. J. Alzheimer Dis. 2010; 20(3): 785-794.
2. University of Illinois, News release. May 19, 2015.
3. Alzheimer's disease, oxidative injury and cytokines. J. Alzheimer Diseases. 2004.