

تا حالا فکر کرده‌اید وقتی دستتان را تکان می‌دهید، چیزی را یاد می‌گیرید یا به یاد می‌آورید یا می‌ترسید، در بدنتان چه اتفاقی می‌افتد؟



همه این کارها به مغز مربوط هستند. مغز پیام‌های بدن و محیط را دریافت می‌کند، آنها را بررسی می‌کند و به بدن کمک می‌کند تا پاسخ مناسب بدهد.

مغز در فکر کردن و یادگیری، صحبت کردن، دیدن و شنیدن، احساسات، حل مسئله، تصمیم‌گیری، حرکت کردن و ... نقش دارد.

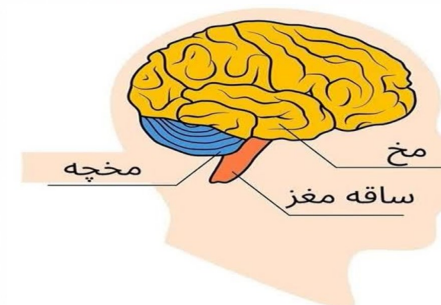
مغز از چه قسمت‌هایی ساخته شده است؟

مخ: فکر کردن، یادگیری، حافظه و حرکت

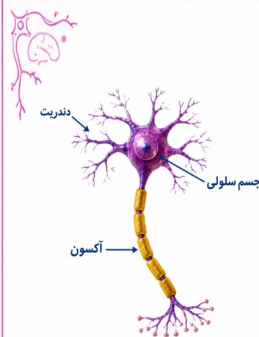
مخچه: حفظ تعادل و هماهنگ کردن حرکات بدن

ساقه مغز: نفس کشیدن و ضربان قلب

بخش‌های درونی مغز: حافظه و احساسات



سلول‌های پیام‌رسان مغز :



مغز ما از میلیاردها سلول ساخته شده است. این سلول‌ها به مغز کمک می‌کنند پیام‌ها را دریافت و منتقل کند. مثلاً وقتی دست به یک چیز داغ می‌خورد، پیام به مغز می‌رسد و مغز کمک می‌کند دست را سریع کنار بکشید. درواقع این ارتباط‌ها به مغز کمک می‌کنند بدن ما را کنترل کند.

وقتی ارتباطات مغز دچار مشکل می‌شوند چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر به دلیل بیماری یا آسیب، سلول‌های مغز دچار مشکل شوند، ممکن است بعضی توانایی‌های مغز هم تحت تأثیر قرار بگیرند؛ مثل حافظه، توجه و تمرکز، زبان، توانایی صحبت کردن، حل مسئله، فکر کردن و تصمیم‌گیری

دمانس چیست؟

گاهی مشکلات حافظه، توجه، زبان یا تصمیم‌گیری موقتی و جزئی هستند و برای همه ممکن است پیش بیایند. اما اگر این مشکلات به تدریج بیشتر شوند و در انجام کارهای روزمره فرد اختلال ایجاد کنند، ممکن است نشانه‌ی **دمانس** باشند.

آلزایمر یکی از شایع‌ترین انواع دمانس یا زوال عقل است.

در مغز فرد مبتلا به آلزایمر چه اتفاقی می‌افتد؟

در این بیماری، به تدریج تغییراتی در مغز اتفاق می‌افتد:

* بعضی مواد و پروتئین‌های غیرطبیعی در مغز جمع

می‌شوند. همچنین ارتباط بین برخی سلول‌ها ضعیف می‌شود یا بعضی سلول‌ها آسیب می‌بینند و ممکن است از بین بروند. در ادامه، عملکرد شبکه‌های مغزی تغییر می‌کند و بعضی قسمت‌های مغز ممکن است کوچک‌تر شوند. این تغییرات می‌توانند باعث شوند توانایی‌هایی که مغز برای انجام آن‌ها به کار می‌گیرد، به تدریج دچار مشکل شوند.

علائم آلزایمر :

۱- حافظه و یادگیری: فرد اتفاقاتی را که همین چند ساعت پیش رخ داده فراموش می‌کند، در حالی که خاطرات دوران کودکی را به خوبی در یاد دارد.



۲- دشواری در تصمیم‌گیری و یافتن واژه‌ها: حل مسائل ساده ریاضی، برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه و یافتن کلمات مناسب در هنگام سخن گفتن سخت می‌شود.

۳- دگرگونی در احساسات و سختی در انجام کارهای آشنا: فرد ممکن است بدون دلیل مشخصی مضطرب یا گوشه‌گیر شود و در انجام کارهایی که سال‌ها انجام می‌داده، سردرگم بماند.



پویش ملی آگاهی بخشی عوامل
پیشگیری کننده از دمانس

آشنایی با مغز و بیماری دمانس



گروه هدف: دانش آموزان دوره اول متوسطه

تهیه و تنظیم :

تیم پویش ملی آگاهی بخشی عوامل
پیشگیری کننده دمانس

سال ۱۴۰۵

عوامل خطر ایجاد آلزایمر :

عوامل خطر غیر قابل تغییر :

- ⇐ افزایش سن
- ⇐ سابقه خانوادگی
- ⇐ بیماری های زمینه ای مغز

عوامل خطر قابل تغییر :

- ⇐ تحصیلات کم و کم بودن فعالیت فکری و یادگیری
- ⇐ چاقی، چربی بالا، دیابت و فشار خون کنترل نشده
- ⇐ کم تحرکی
- ⇐ تغذیه نامناسب
- ⇐ کم خوابی
- ⇐ افسردگی
- ⇐ تنهایی و کاهش گفت و گو
- ⇐ ضربه به سر
- ⇐ کم شنوایی درمان نشده
- ⇐ کاهش بینایی
- ⇐ سیگار کشیدن و دخانیات
- ⇐ آلودگی هوا

این راهنما صرفاً برای افزایش آگاهی است و هرگز
جایگزین تشخیص پزشک نخواهد بود.
یادتان باشد مغز ما با هر رفتار سالمی که امروز انتخاب
می کنیم، برای فردا توانمندتر و شاداب تر می ماند.

منبع :

- ۱- دستورالعمل های کشوری وزارت بهداشت
- ۲- مقاله رشد مغزها، پرورش ذهن ها - علوم اعصاب به عنوان
ابزاری آموزشی برای حمایت از رشد دانش آموزان

پیامدهای آلزایمر :

۱- پیامد برای خود فرد : استقلال فرد در انجام کارهای
شخصی کم می شود، ممکن است به دلیل از دست دادن
مهارت ها اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و خطرات
ایمنی (مانند باز ماندن گاز) او را تهدید کند.
ما چه می توانیم بکنیم؟

با صبوری، فراهم کردن محیطی امن و بدون سرزنش،
احساس ارزشمندی را به او بازگردانیم.

۲- پیامد برای خانواده و مراقبت کنندگان : مراقبت از
بیماران نیازمند وقت، انرژی و تقسیم وظایف میان همه
اعضای خانواده رami طلبد و گاهی موجب خستگی و
فشار عاطفی مراقبان می شود.

ما چه می توانیم بکنیم؟

در کارهای خانه کمک کنیم، فضایی آرام برای اعضای
خانواده بسازیم و با آگاهی، به والدین خود در مراقبت از
پدربزرگ یا مادربزرگ یاری برسانیم.



۳- پیامد برای جامعه : ناآگاهی جامعه ممکن است باعث
قضاوت نادرست، خجالت زدگی یا طرد شدن فرد سالمند
از جمع های دوستانه و محلی شود.

ما چه می توانیم بکنیم؟

با احترام و نگاه مهربان و پذیرش تفاوت ها، نشان دهیم
که هر فرد شایسته احترام، تکریم و دوستی است.