



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

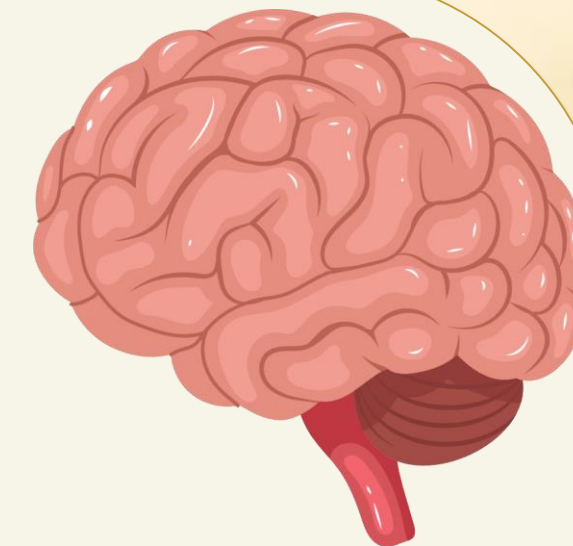
برای فردایی که یادمان می ماند





پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس  
برای فردایی که یادمان می ماند

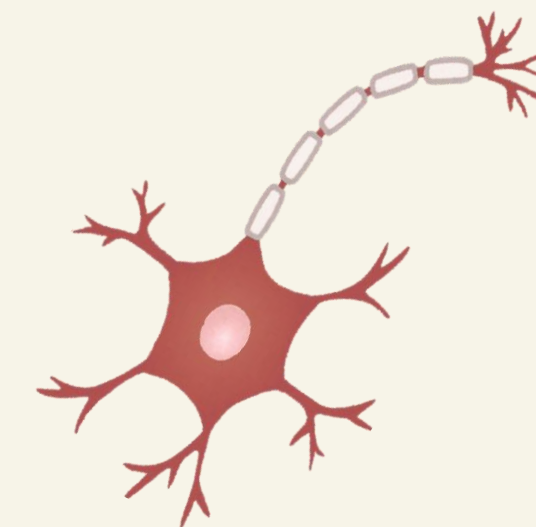
# بسم الله الرحمن الرحيم



## سفر به دنیای مغز

### از شناخت مغز و حافظه تا آشنایی با دمانس و آلزایمر

### شعار پویش : برای فردایی که یادمان می ماند.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



# مغز؛ مرکز فرماندهی بدن

تا حالا فکر کرده‌اید وقتی دستتان را تکان می‌دهید، چیزی را یاد می‌گیرید یا خاطره‌ای را به یاد می‌آورید یا حتی 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 با ارسال پیام‌های مناسب به بدن کمک می‌کند پاسخ مناسب بدهد.

## مغز در کارهای مختلفی نقش دارد:

فکر کردن و یادگیری

صحبت کردن

احساسات

حل مسئله و تصمیم‌گیری

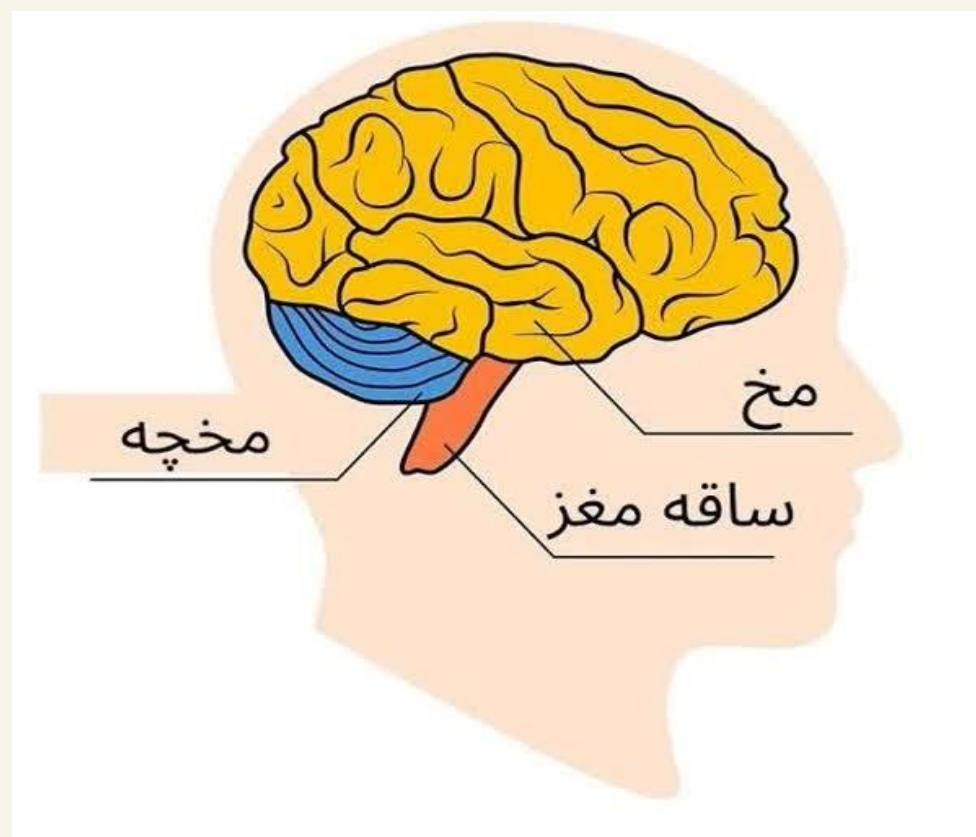
حرکت کردن

دیدن و شنیدن



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





## مغز از چه قسمت‌هایی ساخته شده است؟

مغز از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است و هر بخش وظایف ویژه‌ای دارد.

**مخ:** مسئول فکر کردن، یادگیری، حافظه و حرکت

**مخچه:** حفظ تعادل و هماهنگ کردن حرکات بدن

**ساقه مغز:** کمک به کارهایی مثل نفس کشیدن و ضربان قلب

**بخش‌های درونی مغز:** کمک کننده به حافظه و احساسات

بخش‌های مختلف مغز با همکاری هم کار می‌کنند.

مثلاً: وقتی دوچرخه‌سواری می‌کنید، قسمت‌های مختلف مغز هم‌زمان با هم کار می‌کنند تا تعادل و حرکت شما حفظ شود.



# مغز از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

## مخ

بزرگ‌ترین قسمت مغز است و در **تفکر، یادگیری، حافظه، زبان و حرکت ارادی** نقش دارد.

## مخچه

به **تعادل، هماهنگی و دقت حرکات** کمک می‌کند.

## ساقه مغز

در ارتباط مغز با نخاع و کنترل **فعالیت‌های مهمی مانند تنفس و ضربان قلب** نقش دارد.

## ساختارهای عمقی مغز

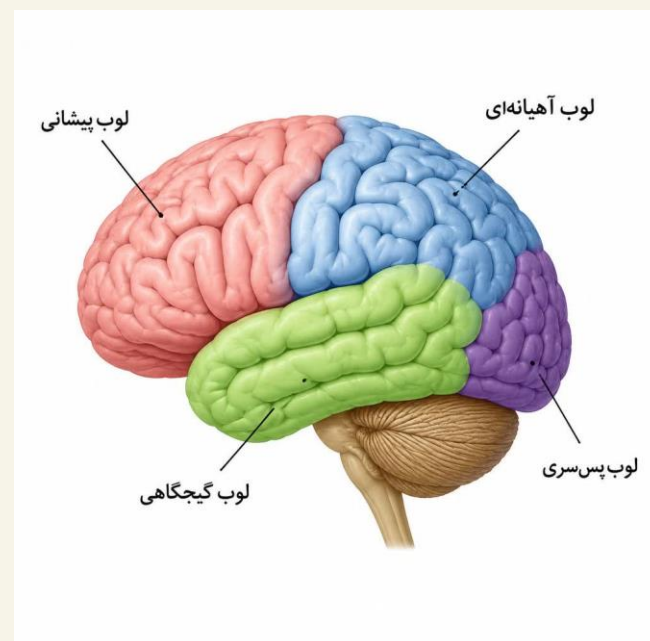
برخی از این قسمت‌ها در **حافظه، یادگیری، احساسات و تنظیم فعالیت‌های بدن** نقش دارند.



اما نکته جالب این است که این قسمت‌ها جدا از هم کار نمی‌کنند؛ آنها دائماً با یکدیگر **در ارتباط هستند.**



# لایه بیرونی مغز؛ کمک کننده به فکر کردن و یادگیری



از ۴ قسمت مختلف تشکیل شده است:

❖ **قسمت جلویی: فکر کردن و تصمیم‌گیری**

مثلاً انتخاب اینکه اول تکالیفتان را انجام دهید یا بازی کنید.

♦ **قسمت بالای: درک لمس و موقعیت بدن**

مثلاً وقتی با لمس کردن، شکل یک شیء را بدون نگاه کردن تشخیص می‌دهید.

♦ **قسمت کناری: شنوایی، زبان و حافظه**

مثلاً صدای دوستان را بشناسید.

♦ **قسمت پشتی: دیدن و شناختن وسایل اطراف**

مثلاً رنگ و شکل یک توپ را تشخیص دهید



## مغز و حافظه:

یکی از وظایف مغز این است که به ما کمک می‌کند چیزهایی را که یاد گرفته‌ایم، به خاطر بسپاریم.

مثلاً:

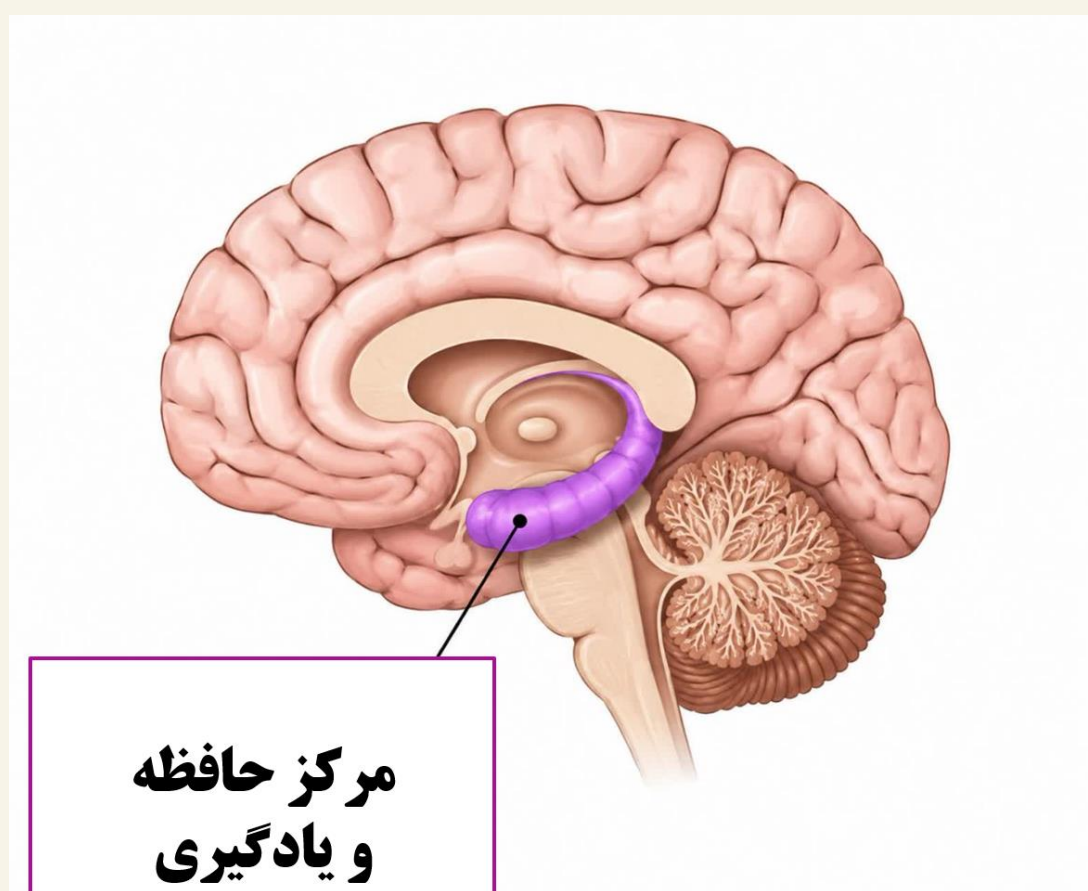
🕒 وقتی مطلب جدیدی یاد می‌گیرید

👤 اسم یک دوست جدید را به خاطر می‌سپارید

🎵 یا یک آهنگ تازه یاد می‌گیرید

🏠 مسیر خانه‌تان را به یاد دارید

بعضی قسمت‌های مغز مسئول یادگیری و حافظه هستند.

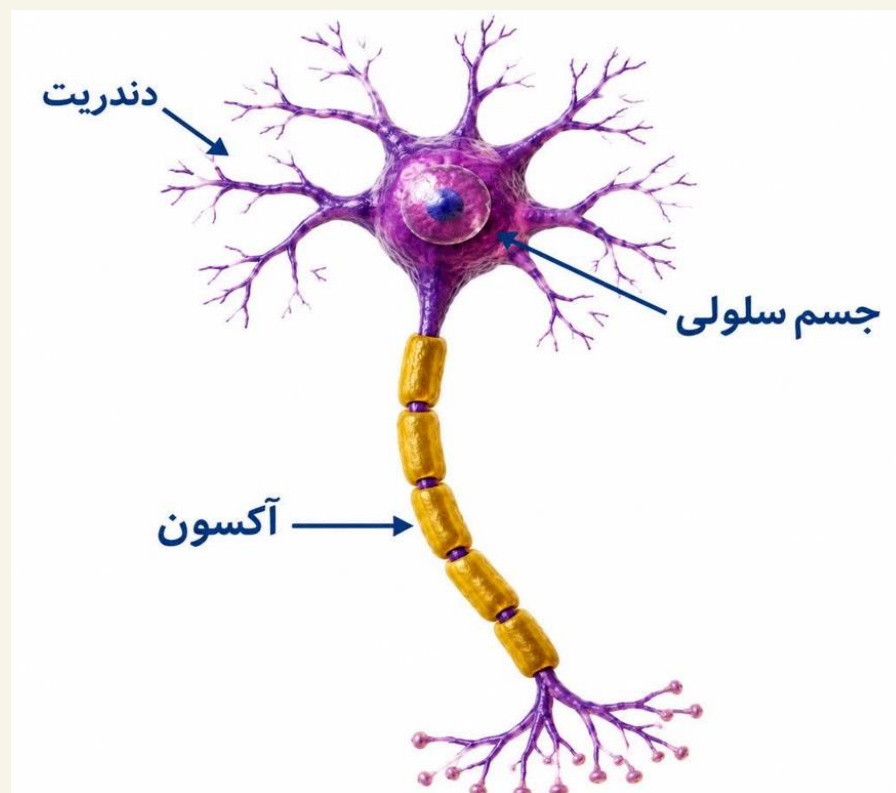


مرکز حافظه  
و یادگیری



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





## سلول های پیام رسان مغز

مغز ما از میلیاردها **سلول** ساخته شده است.

بعضی از این سلول ها به مغز کمک می کنند پیام ها را دریافت و منتقل کند.

می توانیم آن ها را مثل پیام رسان های کوچکی تصور کنیم که پیام ها را از جایی به جای دیگر می رسانند.

مثلاً وقتی دستتان به یک چیز داغ می خورد 🌡

پیام به مغز می رسد و مغز کمک می کند دستتان را سریع کنار بکشید.

این ارتباط ها به هماهنگی و کنترل فعالیت های بدن کمک می کنند.





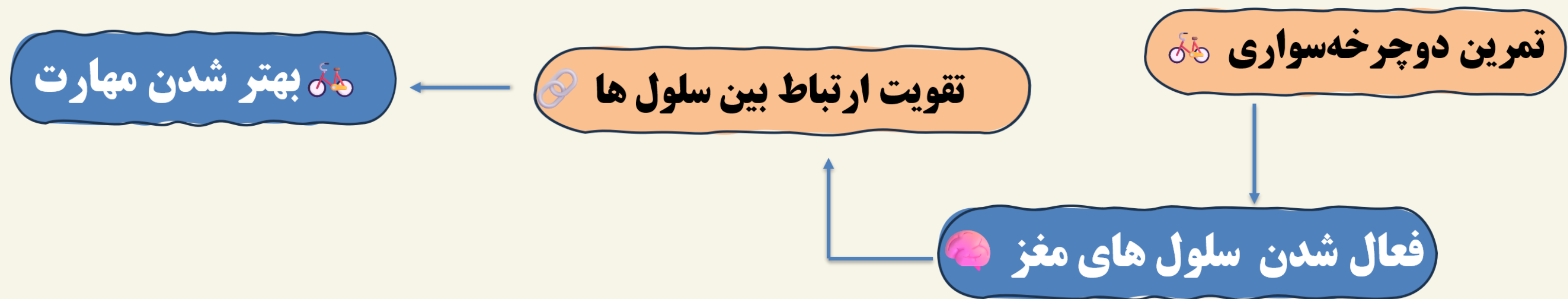


## مغز چگونه یاد می‌گیرد؟

مغز یک ویژگی شگفت‌انگیز دارد و می‌تواند با یادگیری و تمرین خود را تقویت کند.

به این توانایی **انعطاف‌پذیری** می‌گوییم.

وقتی چیزی را یاد می‌گیریم یا زیاد تمرین می‌کنیم، ارتباط بین بعضی سلول‌ها قوی‌تر می‌شود.  
مثلاً:



به همین دلیل است که مغز می‌تواند در طول زندگی چیزهای جدید یاد بگیرد





# 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 و توانایی صحبت کردن

❓ حل مسئله

💡 فکر کردن و تصمیم‌گیری



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





## 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.

دمانس یعنی وقتی بعضی توانایی‌های ذهنی، مثل حافظه و فکر کردن،

دچار مشکل می‌شوند و زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

**آلزایمر یکی از شایع‌ترین انواع دمانس است.**







## در مغز فرد مبتلا به آلزایمر چه اتفاقی می‌افتد؟

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

❑ **بعضی مواد ( پروتئین‌های غیرطبیعی ) در مغز جمع می‌شوند.**

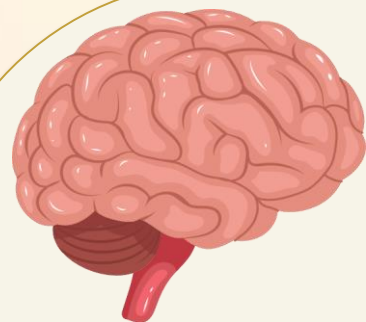
❑ **ارتباط بین برخی سلول‌ها ضعیف می‌شود.**

❑ **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 :

علائم آلزایمر به آرامی پدیدار می‌شوند و توانایی‌های فرد را در سه بخش اصلی تحت تأثیر قرار می‌دهند:

حافظه و یادگیری

تفکر، قضاوت و زبان

رفتار، احساسات و کارهای روزمره

همه این تغییرها باید تکرار شوند و اثرگذار بر زندگی روزمره باشند تا نیاز به بررسی پیدا کنند.

پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





## حافظه و یادگیری :

### فراموشی رویدادهای تازه :

فرد اتفاقاتی را که همین چند ساعت پیش رخ داده فراموش می کند، در حالی که خاطرات دوران کودکی را به خوبی در یاد دارد.

### مثال:

مادر بزرگ ناهاری را که یک ساعت پیش خورده به یاد نمی آورد، اما شعر دوران دبستانش را کامل می خواند.





## تفکر، قضاوت و زبان :

### دشواری در تصمیم‌گیری و یافتن واژه‌ها :

حل مسائل ساده ریاضی، برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه و یافتن کلمات مناسب در هنگام سخن گفتن سخت می‌شود.

### مثال:

پدربزرگ برای پیدا کردن نام «عینک» دچار مکث طولانی می‌شود و در حساب و کتاب ساده خرید نان به مشکل بر می‌خورد.







## رفتار، خلق و کارهای روزمره :

**دگرگونی در احساسات و سختی در انجام کارهای آشنا :**

**فرد ممکن است بدون دلیل مشخصی مضطرب یا گوشه گیر شود و در انجام کارهایی که سال ها انجام می داده، سردرگم بماند.**

**مثال:**

**فردی که همیشه دست پخت عالی داشته، مراحل ساده دم کردن چای یا پختن برنج را فراموش می کند.**





## نشانه‌های هشدار دهنده مهم :

اگر رفتارهای زیر تکرار شوند و زندگی معمول فرد را مختل کنند، باید موضوع را با بزرگترها و سپس با پزشک متخصص

در میان گذاشت:



1. گم شدن مکرر در مسیرهای بسیار آشنا و محله همیشگی

2. فراموش کردن نام افراد بسیار نزدیک خانواده

3. گذاشتن وسایل در جاهای کاملاً غیر منطقی (مانند گذاشتن اتو در یخچال)

4. تغییرات شدید، ناگهانی و ادامه‌دار در رفتار و احساسات و کناره‌گیری از جمع





## پیامدهای آلزایمر :

پیامد برای خود فرد

پیامد برای خانواده و  
مراقبت کنندگان

پیامد برای جامعه





## پیامد برای خود فرد:

**استقلال فرد در کارهای شخصی کم می‌شود، ممکن است به دلیل از دست دادن مهارت‌ها  
اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و خطرات ایمنی (مانند باز ماندن گاز) او را تهدید کند.**

**ما چه می‌توانیم بکنیم؟**

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





## پیامد برای خانواده و مراقبت کنندگان:

مراقبت از بیماران نیازمند وقت، انرژی و تقسیم وظایف میان

اعضای خانواده است و گاهی موجب خستگی و فشار عاطفی مراقبان می‌شود.

ما چه می‌توانیم بکنیم؟

در کارهای خانه کمک کنیم، فضایی آرام برای اعضای خانواده بسازیم

و با آگاهی، به والدین خود در مراقبت از پدر بزرگ یا مادر بزرگ یاری برسانیم.







## پیامد برای جامعه:

ناآگاهی جامعه ممکن است باعث قضاوت نادرست، خجالت‌زدگی یا طرد شدن فرد سالمند از جمع‌های دوستانه و محلی شود.

## ما چه می‌توانیم بکنیم؟

با احترام، نگاه مهربان و پذیرش تفاوت‌ها، نشان دهیم که هر فرد با هر سطحی از توانایی، شایسته احترام، تکریم و دوستی است.







# عوامل خطر آلزایمر







## عوامل خطر غیر قابل تغییر :

❖ **افزایش سن :** با گذشت زمان، سلول‌های مغز تغییر می‌کنند و بعضی از آن‌ها توانایی خود را کمی از

دست می‌دهند.

❖ **سابقه خانوادگی :** سابقه بیماری آلزایمر در بستگان نزدیک

❖ **بیماری‌های زمینه‌ای مغز :** برخی آسیب‌های ساختاری که از گذشته در مغز وجود داشته‌اند.

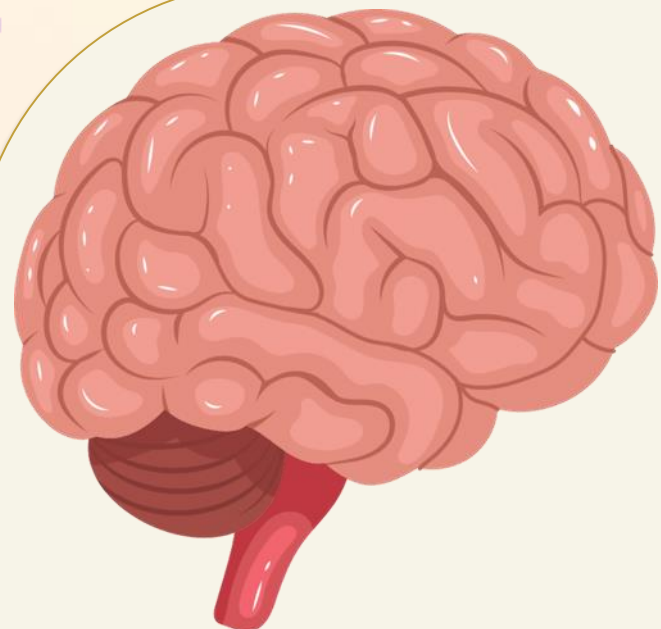




## عوامل خطر قابل تغییر :

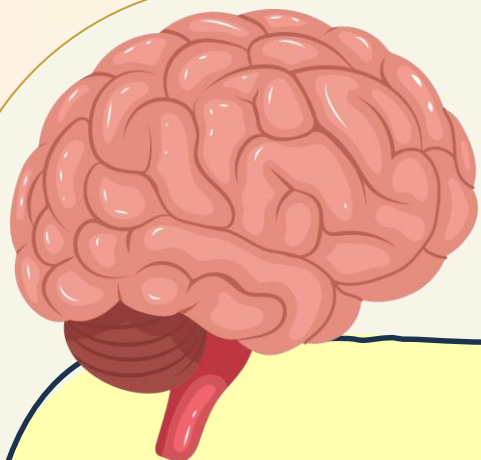
- ❖ **تحصیلات کم :** تحصیلات به حفظ توانایی های ذهنی کمک می کند.
- ❖ **کم بودن فعالیت فکری و یادگیری :** یادگیری مهارت جدید مغز را قوی تر می کند.
- ❖ **کم تحرکی :** ورزش روزانه جریان خون به مغز را تقویت می کند.
- ❖ **تغذیه نامناسب :** مغز برای ساخت سلول های سالم به مواد مغذی نیاز دارد.
- ❖ **چاقی :** باعث ابتلا به چربی بالا، فشار خون بالا و دیابت می شود.
- ❖ **چربی بالا، دیابت و فشار خون کنترل نشده :** به رگ های خونی مغز آسیب می زنند.
- ❖ **کم خوابی :** مغز در طول خواب عمیق مواد زائد را پاک سازی و خاطرات را دسته بندی می کند.



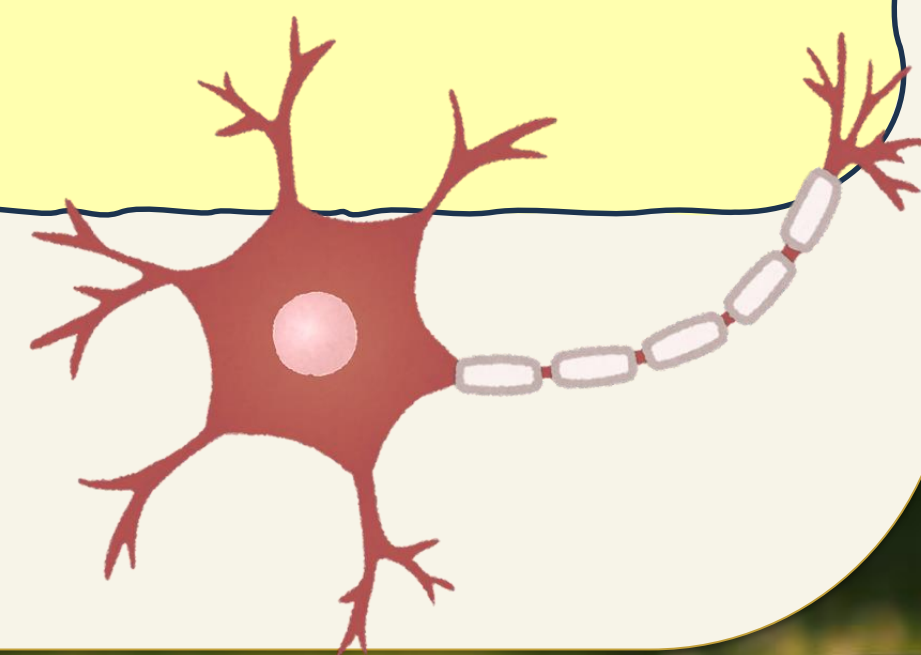


## عوامل خطر قابل تغییر :

- ❖ **افسردگی :** تمرکز، خواب، انگیزه و ارتباط فرد با دیگران را کاهش می دهد و فعالیت مغز را کم می کند.
- ❖ **تنهایی و کاهش گفت و گو :** تعامل اجتماعی مغز را فعال و شاداب نگه می دارد.
- ❖ **ضربه به سر :** آسیب های فیزیکی می توانند به بافت مغز لطمه بزنند.
- ❖ **کم شنوایی درمان نشده :** کم شدن محرک های شنوایی به تحلیل زودرس مغز کمک می کند.
- ❖ **کاهش بینایی :** مطالعه، یادگیری، رفت و آمد و ارتباطات را مشکل می کند و در نتیجه فعالیت های ذهنی و اجتماعی کاهش می یابد.
- ❖ **سیگار کشیدن و دخانیات :** به رگ های خونی مغز آسیب می زنند.
- ❖ **آلودگی هوا :** به رگ های مغز و بدن آسیب می رساند.



**این راهنما صرفاً برای افزایش آگاهی و آموزش شیوه‌های سلامت‌محور است  
و هرگز جایگزین تشخیص و راهنمایی‌های پزشک متخصص نخواهد بود.  
یادتان باشد مغز ما با هر رفتار سالمی که امروز انتخاب می‌کنیم، برای فردا  
توانمندتر و شاداب‌تر می‌ماند.**







## منابع:

- 1-Foy JG, Feldman M, Lin E, Mahoney M, Sjoblom C. Neuroscience workshops for fifth-grade school children by undergraduate students: a university-school partnership. CBE Life Sci Educ. 2006 Summer;5(2):128-36. doi: 10.1187/cbe.05-08-0107. PMID: 17012203; PMCID: PMC1634799.
- 2-Goldberg H. Growing Brains, Nurturing Minds-Neuroscience as an Educational Tool to Support Students' Development as Life-Long Learners. Brain Sci. 2022 Nov 26;12(12):1622. doi: 10.3390/brainsci12121622. PMID: 36552082; PMCID: PMC9775149.
- 3-Maldonado KA, Alsayouri K. Physiology, Brain. 2023 Mar 17. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. PMID: 31869182.
- 4-Reslan MA, Tabet M, Yehya Y, Shaito A, Kobeissy F. (2022). The Brain And Exercise: In Sickness And In Health. *Frontiers for Young Minds*, 10:632277.  
DOI: 10.3389/frym.2022.632277
- 5-Madnani RS. Alzheimer's disease: a mini-review for the clinician. Front Neurol. 2023 Jun 22;14:1178588. doi: 10.3389/fneur.2023.1178588. PMID: 37426432; PMCID: PMC10325860.

۶\_ برنامه کشوری دمانس در نظام سلامت ایران  
۷\_ مجموعه اسلایدهای آموزشی وزارت بهداشت در خصوص آلزایمر