

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تأليف: ۱۴۳۶ هـ
تأليف: ۱۳۹۵ هـ



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



مغزت را برای ۵۰ سال آینده بیمه کن!

راز سلامت مغز، از همین امروز شروع می شود...



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



سرمایه‌گذاری روی مغز، از همین امروز

✓ امیر ۱۵ ساله است. سر کلاس تمرکز ندارد، شب‌ها تا دیروقت با چپس و گوشی بیدار می‌ماند و فکر می‌کند مغزش دیگر کار نمی‌کند. تا اینکه یک روز به دیدار پدر بزرگش می‌رود؛ پدر بزرگی که او را نمی‌شناسد و نامش را فراموش کرده است. دکتر می‌گوید این فراموشی (دمانس) گاهی با عادت‌های بد روزمره ارتباط دارد، اما خبر خوب این است که با تغییر عادت‌های کوچک می‌توان از آن پیشگیری کرد.



✓ امیر تصمیم می‌گیرد فقط یک کار را امتحان کند: هر روز یک مطلب تازه یاد بگیرد. یک هفته بعد تمرکزش بهتر شد، یک ماه بعد نمره‌هایش بالا رفت. امیر فهمید که امروز بهترین زمان برای «سرمایه‌گذاری روی مغز» است؛ چون هر عادت کوچک امروز، یعنی یک صندوق پس‌انداز برای مغز سالم در ۵۰ سال آینده!



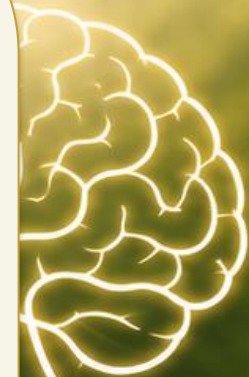
پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





سؤال؟

اگر امیر فقط با یک تغییر به این نتیجه رسید، تو از امروز کدام عادت کوچک را برای نجات مغزت شروع می کنی؟

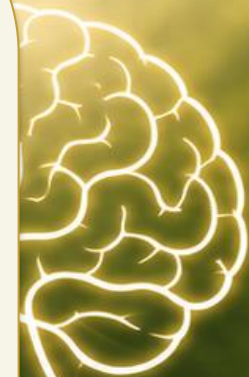


پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



چرا الان بهترین زمان است؟

- ✓ مغز نوجوان، یک «کارخانه عظیم ساخت و ساز» است! الان قوی‌ترین اتصالات عصبی عمرش را می‌سازد. (۱)
- ✓ عادت‌های امروز شما، مثل یک «صندوق پس‌انداز مغزی» برای دوران سالمندی عمل می‌کنند.
- ✓ یادت باشد: هر کاری که امروز برای سلامتی‌ات می‌کنی، یک سرمایه‌گذاری بلندمدت است. (۲)





دمانس (زوال عقل) چیست؟

✓ دمانس یعنی اختلال در حافظه، تفکر و توانایی انجام کارهای روزمره که معمولاً در سنین بالا رخ می‌دهد. (۳)

✓ خبر خوب! جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهند با کنترل عادات‌های ساده، می‌توان تا نیمی از خطرات را کاهش داد. (۴)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد

پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



-



عوامل خطر قابل تغییر

✓ بر اساس معتبرترین منابع، مهم‌ترین عواملی که خودمان می‌توانیم روی آنها تأثیر بگذاریم، این‌ها هستند: (۴)



۱. سطح سواد و یادگیری
۲. سلامت شنوایی
۳. سلامت بینایی
۴. محافظت از سر
۵. کلسترول بالا
۶. فشارخون بالا
۷. چاقی
۸. کم‌تحرکی
۹. دیابت
۱۰. سلامت دهان و دندان



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



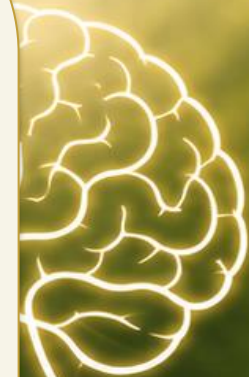
سواد و یادگیری (ذخیره شناختی)

- ✓ هر بار که چیزی جدید یاد می‌گیری (زبان، موسیقی، ریاضی)، در مغزت «جاده‌های عصبی» تازه می‌سازی.
- ✓ این جاده‌ها در آینده، مثل مسیرهای جایگزین در ترافیک عمل می‌کنند؛ حتی اگر بعضی سلول‌ها از بین بروند، این مسیرهای کمکی مانع از اختلال کار مغز می‌شوند.

- ✓ به این می‌گویند «ذخیره شناختی». (۵)

❖ **تکلیف عملی:**

روزی ۱۵ دقیقه به جای گوشی، یک اپلیکیشن زبان یاد بگیر یا جدول کلمات حل کن.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



مثال‌هایی برای یادگیری فعال

یادگیری فقط به مدرسه ختم نمی‌شود. هر فعالیت فکری جدیدی مفید است:

- ✓ یادگیری یک ساز موسیقی
- ✓ حل مسئله ریاضی چالش‌برانگیز
- ✓ خواندن کتاب خارج از درس
- ✓ شطرنج یا بازی‌های فکری
- ✓ تحقیق درباره یک موضوع جذاب



❖ **تکلیف عملی:** امسال یک مهارت جدید یاد بگیر که تا حالا امتحان نکرده‌ای!



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



سلامت شنوایی

- ✓ کم شنوایی بزرگ‌ترین عامل خطر قابل تغییر برای زوال عقل شناخته شده است. چرا؟
- چون وقتی شنوایی کم شود، مغز مجبور می‌شود برای تشخیص صداها، انرژی زیادی مصرف کند. این انرژی را از حافظه و تفکر قرض می‌گیرد.
- ✓ در نتیجه مغز خسته می‌شود و تحلیل می‌رود. (۳)

❖ تکلیف عملی:

قانون ۶۰/۶۰ را رعایت کن: صدای هدفون را بیشتر از ۶۰ درصد حجم نکن و بیشتر از ۶۰ دقیقه پشت سر هم استفاده نکن.





سلامت بینایی

✓ چشم‌ها، پنجره‌های مغز هستند. تاری دیدِ درمان‌نشده، مغز را از دریافت اطلاعات محروم می‌کند و فشار اضافی به آن وارد می‌آورد.

✓ وقتی مغز اطلاعات کمتری دریافت کند، تحریک کمتری برای سلول‌های عصبی فراهم می‌شود و این یعنی کند شدن کار مغز. (۶)

❖ **تکلیف عملی:**

اگر برای دیدن تخته کلاس چشم‌هایت را تنگ می‌کنی، حتماً به پزشک چشم مراجعه کن و از عینک مناسب استفاده کن.





محافظت از سر در برابر ضربه

- ✓ ضربه به سر، حتی اگر خفیف باشد، می‌تواند سال‌ها بعد مثل یک «بمب ساعتی» در مغز عمل کند.
- ✓ ضربه باعث ایجاد پروتئین‌های سمی در مغز می‌شود که با افزایش سن، خطر فراموشی را بالا می‌برد. (۷)
- ✓ یادت باشد: ورزش عالی است، اما ورزش ایمن عالی‌تر است!

❖ تکلیف عملی:

هنگام دوچرخه‌سواری، اسکیت یا موتورسواری، بدون کلاه ایمنی حتی یک متر هم حرکت نکن.





کلسترول بالا

✓ کلسترول بد (LDL) زیاد، مثل چربی است که لوله‌های خون‌رسان به مغز را مسدود می‌کند.

(۸)

✓ وقتی خون به مغز نرسد، سلول‌های مغزی یکی‌یکی خاموش می‌شوند.

❖ **تکلیف عملی:**

به جای چیپس و فست‌فود، میوه و سبزیجات بیشتری بخور. این کار یعنی نجات رگ‌های مغز!



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



فشار خون بالا

- ✓ فشار خون بالا، به دیواره رگ‌های خونی آسیب می‌زند و آن‌ها را سفت می‌کند.
- ✓ مغز برای کار کردن به خون تازه و اکسیژن‌دار نیاز دارد؛ پس سلامت رگ‌ها برای مغز حیاتی است.
- ✓ کنترل فشار خون، یکی از مهم‌ترین توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای کاهش خطر دمانس است.

(۳)

❖ **تکلیف عملی:**

سفره بدون نمک‌دان! نمک اضافه روی غذا نریز و تا حد امکان از خوراکی‌های شور (مثل چیپس و کنسرو) کمتر استفاده کن.



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





چاقی

✓ چاقی، فقط یک عدد روی ترازو نیست. بافت چربی اضافه، مواد التهابی تولید می‌کند که مستقیماً به نوروهای مغز آسیب می‌زند. (۹)

✓ همچنین چاقی با دیابت و فشار خون ارتباط دارد که خودشان عوامل خطر هستند. (۴)

✓ هدف: داشتن بدن سالم است، نه رسیدن به یک ظاهر خاص!

❖ تکلیف عملی:

به مدت یک هفته، هر روز یک میان‌وعده‌ی ناسالم (مثل چیپس، پفک، شکلات، بیسکویت یا کیک) را با یک میان‌وعده‌ی سالم مثل ماست با دانه یا گردو، یک سیب یا یک لیوان ماست کم‌چرب جایگزین کن تا با کاهش التهاب، به مغزت کمک کنی عملکرد بهتری داشته باشی.





ورزش نکردن و کم تحرکی

✓ کم تحرکی، دشمن شماره یک مغز است! وقتی ورزش می کنی (مخصوصاً ورزش هایی مثل شنا، دویدن)، قلب مانند یک

پمپ قوی، خون سرشار از اکسیژن را به مغز می فرستد. (۳)

✓ ورزش باعث ترشح ماده ای در مغز می شود که سلول های جدید مغزی می سازد! (۱۰)

❖ تکلیف عملی:

هر روز حداقل ۳۰ دقیقه، آنقدر تند راه برو یا بدو که نفست بالا بیاید. مغزت عاشق این کار

است!



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



فواید ورزش برای مغز

✓ فعالیت بدنی منظم، علاوه بر تقویت قلب، به موارد زیر کمک می‌کند: (۳)

✓ کنترل وزن و قند خون

✓ کاهش التهاب در بدن

✓ بهبود خلق و خو و کاهش استرس

✓ تقویت حافظه و تمرکز

✓ **نکته مهم:** سازمان جهانی بهداشت برای نوجوانان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز توصیه

کرده است (نه لزوماً یکجا؛ می‌تواند در طول روز جمع شود).





دیابت

✓ دیابت یعنی قند خون برای مدت طولانی بالاست. این قندِ اضافه، به رگ‌های خونی آسیب می‌زند و جریان خون به مغز را مختل می‌کند. (۱۱)

✓ دیابت یکی از عوامل خطر شناخته‌شده دمانس است.

✓ اما نترس! با تغذیه سالم و تحرک، می‌توان از دیابت نوع ۲ (قندِ اضافیِ راکد در خون) پیشگیری کرد.

❖ **تکلیف عملی:**

مصرف نوشابه و آبمیوه‌های صنعتی را کاهش بده و به جای آن، آب و میوه تازه بخور.





سلامت دهان و دندان

✓ شاید باور نکنی، اما سلامت لثه با سلامت مغز ارتباط دارد! بیماری‌های لثه باعث التهاب مزمن در بدن می‌شوند که می‌تواند به مغز هم آسیب برساند.

✓ تحقیقات نشان داده‌اند که سلامت ضعیف دهان با افزایش خطر زوال شناختی همراه است. (۱۲)

❖ تکلیف عملی:

روزی دو بار مسواک بزن، از نخ دندان استفاده کن و هر ۶ ماه یکبار به دندان‌پزشک مراجعه کن.





جالب است بدانید!

حدود ۴۵٪ از موارد دمانس با تغییر عوامل خطر قابل پیشگیری است. (۴)



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





این عوامل به هم متصل هستند!

- ✓ این عوامل را جدا از هم نبین. آن‌ها یک زنجیره را می‌سازند:
- ✓ کم‌تحرکی ← اضافه‌وزن ← دیابت و فشارخون بالا ← آسیب به رگ‌ها ← کاهش خون‌رسانی به مغز
- ✓ به همین دلیل، پیشگیری مؤثر، به **مجموعه‌ای از رفتارهای سالم** نیاز دارد، نه فقط یک کار.
- ✓ نکته: این زنجیره در همه به یک شکل نیست، اما نشان می‌دهد که همه این عوامل به هم مربوط‌اند. (۴)



سرمایه‌گذاری روی مغز: ۱۰ گام طلایی برای آینده‌ای سالم

عادت‌های کوچک امروز در نوجوانی، ۴۵٪ از خطر زوال عقل در آینده را کاهش می‌دهند.



۱ یادگیری مداوم و چالش ذهنی



یادگیری زبان یا موسیقی باعث ایجاد «ذخیره شناختی» و مسیرهای عصبی جایگزین می‌شود.

۲ رعایت قانون ۶۰/۶۰ در شنوایی



صدای هدفون زیر ۶۰٪ و استفاده کمتر از ۶۰ دقیقه برای جلوگیری از آسیب به شنوایی.

۳ فعالیت بدنی منظم و روزانه



ورزش باعث بهبود گردش خون در مغز و کاهش استرس می‌شود.

۴ تغذیه سالم و حذف نمک



جایگزین کردن تنقلات فرآوری‌شده با میوه و مغزها برای سلامت رگ‌های مغز.

۵ کاهش مصرف قند و نوشابه



پیشگیری از دیابت و فشار خون که عوامل مستقیم آسیب به مغز هستند.

۶ محافظت فیزیکی از سر



استفاده همیشگی از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه‌سواری و اسکی.

۷ بهداشت دهان و دندان



مسواک زدن منظم برای جلوگیری از التهاب‌های مزمن مرتبط با کاهش توان ذهنی.

۸ خواب کافی و باکیفیت



محدود کردن کار با گوشی در شب برای بازسازی توان مغزی.

۹ مراقبت از بینایی



پیگیری تاری دید و استفاده از عینک مناسب برای حفظ ارتباطات محیطی.

۱۰ تغییرات کوچک اما مداوم



لازم نیست همه چیز را یک‌باره تغییر دهید؛ هر هفته فقط یک عادت جدید اضافه کنید.



از امروز شروع کن!

- ✓ از بین این ۱۰ قدم، فقط یکی را انتخاب کن و از امروز به مدت یک هفته هر روز انجام بده.
- ✓ هفته بعد، قدم بعدی را اضافه کن.
- ✓ یادت باشد: تغییرات کوچک و مداوم، بزرگترین تأثیر را در بلندمدت می گذارند.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



سرمایه‌گذار مغزِ فردای خودت باش!

- ✓ نگران پیری نباش؛ چون تو قدرتمندی و امروز می‌توانی آینده‌ات را بسازی.
- ✓ کارهایی که امروز انجام می‌دهی، مثل یک «صندوق پس‌انداز مغزی» برای دوران سالمندی می‌ماند.
- ✓ هرچه برای قلب مفید است، برای مغز هم مفید است.

✓ پس:

به خودت افتخار کن که سرمایه‌گذار مغزِ فردای خود هستی.



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



پاسخ به سوالات متداول:

✓ آیا ژنتیک تعیین کننده است؟ خیر، ژنتیک فقط بخشی از ماجراست؛ سبک زندگی نقش بسیار مهمی دارد. (۱۳)

✓ آیا با این کارها ۱۰۰٪ آلزایمر نمی گیرم؟ نه، ولی احتمال ابتلا را به شدت کاهش می دهی و شروع آن را به تأخیر می اندازی. (۳)

✓ آیا الان برای شروع دیر است؟ نه، هیچوقت برای شروع دیر نیست! مغز در هر سنی توانایی تغییر دارد.

✓ آیا باید نگران باشم؟ نه، هدف آگاهی و توانمندسازی است، نه ترس!



- 
- 1) Selemon, L. D. (2013). A role for synaptic plasticity in the adolescent development of executive function. *Translational psychiatry*, 3(3), e238-e238.
 - 2) Reas, E. T., Laughlin, G. A., Bergstrom, J., Kritz-Silverstein, D., Richard, E. L., Barrett-Connor, E., & McEvoy, L. K. (2019). Lifetime physical activity and late-life cognitive function: the Rancho Bernardo study. *Age and ageing*, 48(2), 241-246.
 - 3) <https://www.who.int>
 - 4) ivingston, G., Huntley, J., Liu, K. Y., Costafreda, S. G., Selbæk, G., Alladi, S., ... & Mukadam, N. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, *404*(10452), 572-628. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)[reference:16]
 - 5) Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015-2028.
 - 6) Fu, X., Du, Z., Ying, J., & Zhu, Q. (2024). Impact of visual impairments on cognitive functions in older adults: insights from NHANES data. *Frontiers in Public Health*, 12, 1455550.
 - 7) Layden, R. M., Groh, J. R., Miner, A. E., Kidd, A., Nosek, S. B., Gil, S. G., ... & Alosco, M. L. (2026). CTE neuropathology alone is associated with dementia and cognitive symptoms. *Alzheimer's & Dementia*, 22(1), e71032.
 - 8) de Oliveira, J., Moreira, E. L. G., & de Bem, A. F. (2024). Beyond cardiovascular risk: Implications of Familial hypercholesterolemia on cognition and brain function. *Ageing research reviews*, 93, 102149.

- 
- 9) Frank, G., Gualtieri, P., Cianci, R., Caldarelli, M., Palma, R., De Santis, G. L., ... & Di Renzo, L. (2024). Body composition and alzheimer's disease: A holistic review. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(17), 9573.
- 10) Kim, H., Shin, S., Han, J., Yun, K., Kim, J. S., & Park, H. (2026). Serpina1e mediates the exercise-induced enhancement of hippocampal memory in male mice. *Nature Communications*.
- 11) Raza, A., Saleem, S., Imran, S., Rahman, S., Haroon, M., Razzaq, A., ... & Sathian, B. (2025). From metabolic dysregulation to neurodegenerative pathology: the role of hyperglycemia, oxidative stress, and blood-brain barrier breakdown in T2D-driven Alzheimer's disease. *Metabolic Brain Disease*, 40(7), 276.
- 12) Yi, Y., Lee, C. H., Shin, H. S., & Shin, S. (2025). Oral diseases as emerging risk factors for alzheimer's disease: A scoping review. *Japanese Dental Science Review*, 61, 292-300.
- 13) Wang, J., Chen, C., Zhou, J., Xu, Z., Xu, L., Li, X., ... & Shi, X. (2025). Integrated healthy lifestyle even in late-life mitigates cognitive decline risk across varied genetic susceptibility. *Nature Communications*, 16(1), 539.



«مراقبت از بدن و مغز از سنین پایین، می‌تواند به سلامت مغز در سال‌های آینده کمک کند. تو امروز قدرتمندترین نسخه خودت هستی؛ پس از همین امروز شروع کن!»

موفق و پیروز باشی!