



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



نقش خواب در پیشگیری از دمانس

تهیه کننده: تیم پویش ملی آگاهی بخش عوامل پیشگیری کننده دمانس
گروه هدف: جوانان و میانسالان



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



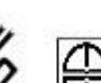
سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



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 آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



خواب و سلامت مغز

خواب فقط استراحت بدن نیست!

مغز در هنگام خواب نیز فعالیت‌های مهمی انجام می‌دهد که برای حفظ عملکرد طبیعی مغز و سلامت شناختی اهمیت دارند.

خواب سالم = بخشی از مراقبت از سلامت مغز



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



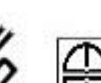
سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



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 آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



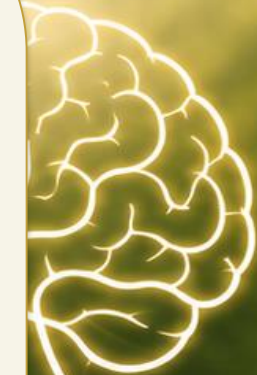
چرا خواب برای مغز مهم است؟

خواب مناسب به حفظ عملکرد طبیعی مغز کمک می‌کند.

ویژگی‌های مهم خواب عبارت‌اند از:

- مدت مناسب خواب
- کیفیت مناسب خواب
- تداوم و پیوستگی خواب

اختلال در هر یک از این موارد می‌تواند با مشکلات شناختی همراه باشد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران



سازمان بهداشت روانی و اعتیاد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



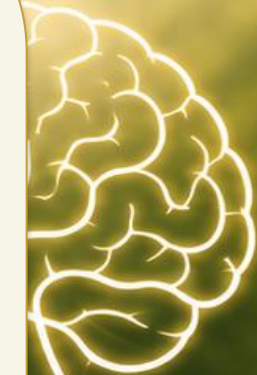
خواب نامناسب و سلامت شناختی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که:

خواب نامناسب، بی‌خوابی و برخی اختلالات خواب
با افزایش احتمال مشکلات شناختی و دمانس ارتباط دارند.

اما:

داشتن مشکل خواب به معنی ابتلای قطعی به دمانس نیست.
عوامل مختلفی در سلامت شناختی نقش دارند.



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت اعصاب و حرکت



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



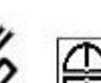
سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



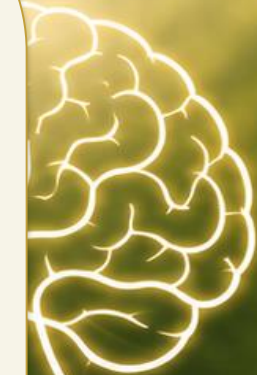
کم خوابی را جدی بگیریم:

خواب بسیار کوتاه یا خواب بی کیفیت می تواند نشانه ای از وجود مشکل در الگوی خواب باشد.

علائمی که باید به آنها توجه کرد:

- خواب کوتاه
- بیدار شدن های مکرر
- احساس خستگی پس از خواب
- خواب آلودگی در طول روز
- کاهش تمرکز و عملکرد روزانه

خواب کافی، بخشی از مراقبت از مغز است.



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

پوشش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



بی خوابی چیست؟

بی خوابی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- دشواری در به خواب رفتن
- دشواری در ادامه خواب
- بیدار شدن زودهنگام و ناتوانی در بازگشت به خواب

بی خوابی مداوم می تواند با مشکلات شناختی و افزایش خطر دمانس ارتباط داشته باشد.

بی خوابی مداوم را صرفاً به افزایش سن نسبت ندهیم.





آپنه انسدادی خواب

گاهی مشکل خواب فقط «بد خوابی» نیست.

خرخر شدید، وقفه‌های تنفسی و احساس خفگی هنگام خواب می‌توانند از نشانه‌های آپنه انسدادی خواب باشند.

آپنه خواب می‌تواند با:

- اختلال خواب
- خواب‌آلودگی روزانه
- مشکلات شناختی

همراه باشد.

در صورت وجود این علائم، ارزیابی پزشکی اهمیت دارد.





خواب و دمانس

شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که اختلالات خواب می‌توانند با خطر دمانس ارتباط داشته باشند.

در یک متاآنالیز با بیش از ۹ میلیون نفر:

بی‌خوابی با افزایش خطر دمانس، بیماری آلزایمر و دمانس عروقی همراه بود.

اما این یافته‌ها به معنای رابطه قطعی و یک‌طرفه نیستند.





خواب سالم از میانسالی

مراقبت از خواب بهتر است از سال‌های میانسالی آغاز شود و به سالمندی موکول نشود.
به این نشانه‌ها توجه کنید:

- ◆ خواب بسیار کوتاه یا طولانی
 - ◆ بیدار شدن‌های مکرر
 - ◆ بی‌خوابی مداوم
 - ◆ خواب‌آلودگی روزانه
 - ◆ خرخر شدید
 - ◆ وقفه یا قطع تنفس هنگام خواب
- این علائم ارزش بررسی دارند.





بهداشت خواب

برای داشتن خواب سالم:

- ✓ ساعت خواب و بیداری نسبتاً منظمی داشته باشید.
- ✓ محیط خواب را آرام و مناسب نگه دارید.
- ✓ پیش از خواب فعالیت‌های تحریک‌کننده را کاهش دهید.
- ✓ استفاده طولانی از وسایل الکترونیکی را پیش از خواب محدود کنید.
- ✓ الگوی خواب خود را برای چند روز ثبت کنید.
- یک برنامه منظم خواب، قدمی ساده برای مراقبت از سلامت مغز است.



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





باور رایج:

اختلال خواب در سنین بالا طبیعی است.

پاسخ علمی:

برخی تغییرات خواب با افزایش سن شایع‌اند؛ اما اختلال خواب مداوم نباید فقط به سن نسبت داده شود و قابل پیگیری و درمان است.





یک اقدام ساده از امشب

از امشب خواب خود را ثبت کنید!

هر روز یادداشت کنید:

① ساعت خواب و بیداری

② مدت خواب

☆ کیفیت خواب

☾ بیدار شدن های شبانه

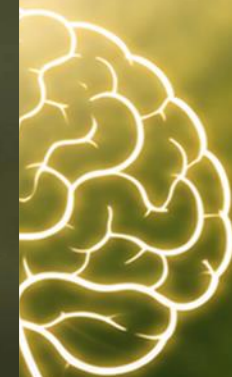
اگر مشکل خواب به طور مداوم ادامه دارد یا علائمی مانند خرخر شدید، وقفه تنفسی یا خواب آلودگی روزانه دارید، برای ارزیابی تخصصی اقدام کنید.





درک، همدلی، حمایت برای دنیای بهتر با دمانس

با آگاهی امروز،
امید و کیفیت زندگی فردا



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

