



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



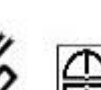
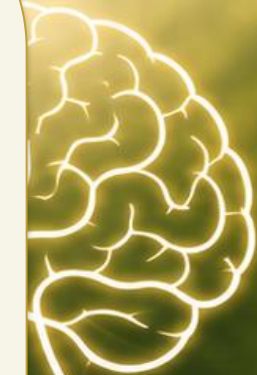
پویش ملی سلامت مغز و پیشگیری از دمانس

(برای فردایی که یادمان می ماند)

نقش سیستم های شنوایی و بینایی

تهیه کننده: تیم پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده دمانس

گروه هدف: جوانان و میانسالان

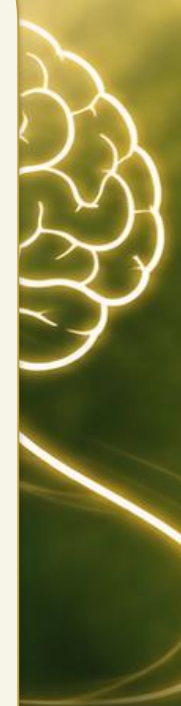


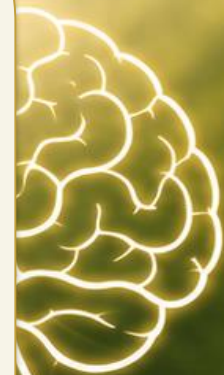
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



فهرست

- چرا بینایی و شنوایی برای مغز حیاتی است؟
- کم شنوایی و سلامت شناختی
- مواجهه با صدای بلند در جوانی
- قانون ۶۰-۶۰ را جدی بگیرید!
- گوش هایتان را در محیط کار محافظت کنید
- اهمیت ارزیابی شنوایی
- سمعک و سایر مداخلات مناسب
- آیا کم شنوایی قابل اصلاح است؟
- چه کسانی بیشتر در معرض خطر کم شنوایی هستند؟
- باور غلط درباره کم شنوایی
- اختلال بینایی و سلامت شناختی
- اهمیت معاینه چشم
- با یک عینک ساده، از مغزتان محافظت کنید!
- آب مروارید؛ شایع اما قابل درمان
- جراحی آب مروارید و کاهش خطر دمانس
- این اختلالات را جدی بگیرید!
- اهمیت درمان به موقع اختلالات بینایی
- چه کسانی بیشتر در معرض خطر اختلال بینایی هستند؟
- باور غلط درباره بینایی
- یک قدم امروز





- گزارش لنست (۲۰۲۴): کم شنوایی درمان نشده و اختلال

- اصلاح این دو عامل، بخشی از ۴۵٪ موارد قابل پیشگیری دمانس



❖ کم شنوایی و سلامت شناختی

• کم شنوایی؛ یکی از بزرگ‌ترین تهدیدهای قابل پیشگیری مغز

آمار و ارقام:

• سهم کم شنوایی درمان نشده در بروز دمانس: حدود ۷٪ در سطح جمعیت

• کم شنوایی خفیف = ۲ برابر افزایش خطر دمانس

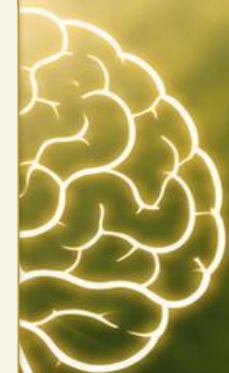
• کم شنوایی شدید = ۵ برابر افزایش خطر دمانس

مکانیسم‌های اثر:

• بار شناختی: مغز برای درک صداها تلاش مضاعفی می‌کند.

• انزوای اجتماعی: کاهش شنوایی = دوری از تعاملات اجتماعی

✚ کم شنوایی فقط یک مشکل گوش نیست؛ تهدیدی جدی برای مغز شماست.





❖ مواجهه با صدای بلند در جوانی

- بیش از ۱ میلیارد جوان در معرض کم شنوایی دائمی!

هشدار سازمان بهداشت جهانی:

- استفاده نایمن از هدفون + محیط های پرسروصدا = تهدید بزرگ برای جوانان



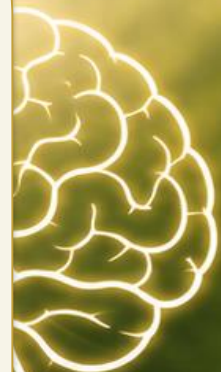
- آسیب به سلول های مویی گوش غیر قابل بازگشت است.

- این آسیب ها در طول عمر انباشته می شوند.

نتیجه:

کم شنوایی در جوانی = افزایش خطر دمانس در سالمندی

📌 امروز از گوش هایت محافظت کن، فردا مغزت تشکر می کند!



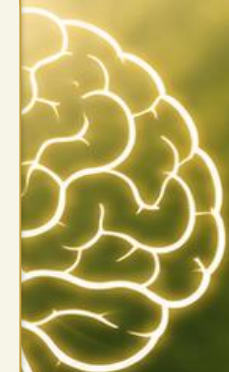


❖ قانون ۶۰-۶۰ را جدی بگیرید!

- صدای هدفون را حداکثر تا ۶۰٪ حجم دستگاه تنظیم کنید.
- هر بار، حداکثر ۶۰ دقیقه از هدفون استفاده کنید و سپس استراحت دهید.

توصیه های بیشتر:

- از هدفون های روی گوشی به جای هندزفری داخل گوشی استفاده کنید.
 - اگر بعد از گوش دادن وزوز گوش دارید، یعنی صدا بلند بوده است.
- 📌 همین امروز قانون ۶۰-۶۰ را اجرا کن.

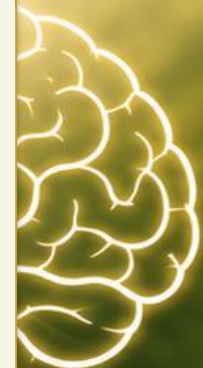




❖ گوش هایتان را در محیط کار محافظت کنید

اقدامات عملی:

- در محیط های پرسر و صدا (کارخانجات، ساختمان سازی، صنایع فلزی، معادن) از گوش گیر استاندارد استفاده کنید.
- از نزدیک شدن به دستگاه های پرسر و صدا خودداری کنید.
- معاینات دوره ای شنوایی سنجی را جدی بگیرید.
- سازمان بهداشت جهانی بر استفاده از گوش گیر تأکید دارد.
- شنوایی شما سرمایه تان است؛ از آن محافظت کنید. 📌





❖ اهمیت ارزیابی شنوایی

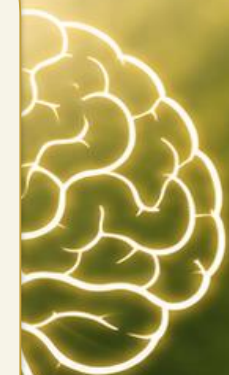
از چه زمانی شنوایی تان را چک کنید؟

- غربالگری شنوایی باید از ۴۰ سالگی به صورت دوره‌ای انجام شود.
- بسیاری از افراد از کم شنوایی خود بی‌خبرند.

نشانه‌های هشداردهنده:

- دشواری در دنبال کردن مکالمه در محیط شلوغ
- درخواست مکرر برای تکرار کلمات
- بالا بردن صدای تلویزیون یا تلفن
- وزوز گوش (زنگ یا صداهای اضافی در گوش)

📌 اگر این نشانه‌ها را دارید، همین امروز برای معاینه اقدام کنید.





❖ سمعک و سایر مداخلات مناسب

- سمعک؛ فقط برای گوش نیست، برای مغز هم هست.

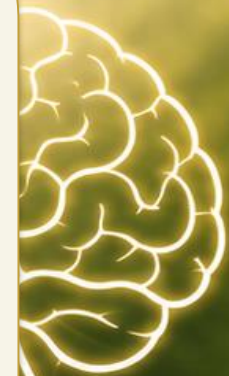


فواید سمعک:

- کاهش بار شناختی مغز
- افزایش تعاملات اجتماعی
- بهبود کیفیت زندگی
- محافظت از مغز در برابر زوال شناختی

توصیه WHO:

سازمان بهداشت جهانی در جدیدترین دستورالعمل خود، بر درمان به موقع کم شنوایی با سمعک تأکید دارد.





❖ آیا کم شنوایی قابل اصلاح است؟

• بله! کم شنوایی قابل درمان است.

گزینه های درمانی:

• سمعک: برای اکثر انواع کم شنوایی مؤثر است.

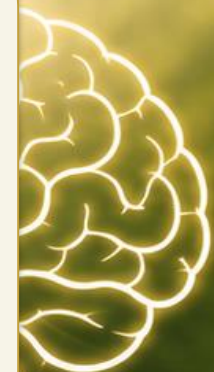
• کاشت حلزون: برای کم شنوایی شدید تا عمیق.

• سمعک های مدرن با تکنولوژی پیشرفته (اتصال به تلفن، کاهش نویز)

نکته کلیدی:

هرچه زودتر اقدام کنید، نتایج بهتری خواهید گرفت.

📌 کم شنوایی را درمان کنید، از دمانس پیشگیری کنید!

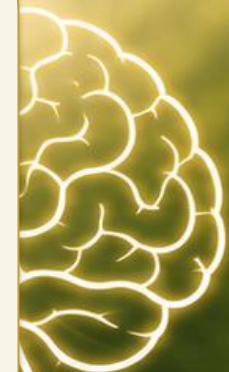




❖ چه کسانی بیشتر در معرض خطر کم شنوایی هستند؟

- استفاده کنندگان مداوم از هدفون با صدای بلند (به ویژه جوانان)
- افراد با سابقه ضربه به سر یا عفونت های مکرر گوش
- کارگران محیط های پر سروصدا (کارخانه ها، ساختمان سازی)
- افراد با سابقه خانوادگی کم شنوایی
- میانسالان با بیماری های زمینه ای مانند دیابت و فشارخون بالا

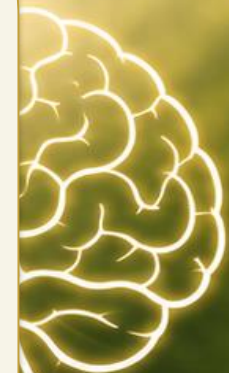
📌 اگر در یکی از این گروه ها هستید، شنوایی تان را جدی تر چک کنید!





❖ باور غلط درباره کم شنوایی

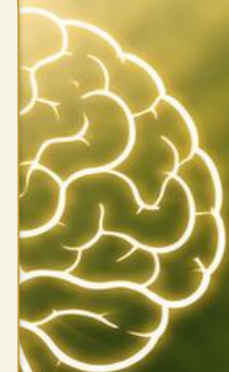
- باور غلط:
کم شنوایی بخش طبیعی پیری است و درمانی ندارد.
- پاسخ علمی:
این باور کاملاً غلط است!
- سازمان بهداشت جهانی و لنست بر قابل درمان بودن کم شنوایی تأکید دارند.
- سمعک و کاشت حلزون، راه های مؤثر برای اصلاح کم شنوایی هستند.
- درمان به موقع = کاهش خطر دمانس
- باورهای غلط را کنار بگذارید، امروز اقدام کنید. 📌





❖ اختلال بینایی و سلامت شناختی

- گزارش ۲۰۲۴ لنست، اختلال بینایی را برای اولین بار به عوامل خطر دمانس اضافه کرد.
 - افراد با اختلال بینایی درمان نشده : ۴۷٪ بیشتر در معرض خطر دمانس مکانیسم های اثر:
 - کاهش تحریک شناختی (دشواری در مطالعه، رانندگی، سرگرمی ها)
 - افزایش انزوای اجتماعی
 - کاهش فعالیت بدنی
- 📌 چشم هایتان را جدی بگیرید، مغزتان تشکر می کند.





❖ اهمیت معاینه چشم

آمار مهم:

تقریباً ۹۰٪ از موارد کم بینایی با مداخلات موجود قابل درمان یا پیشگیری هستند.

توصیه غربالگری:

- افراد زیر ۴۰ سال (چشم های سالم) = هر ۲ سال یکبار
- افراد بالای ۴۰ سال یا سابقه خانوادگی = سالانه

📌 یک معاینه ساده چشم، می تواند از مغز شما محافظت کند!





❖ با یک عینک ساده، از مغزتان محافظت کنید!

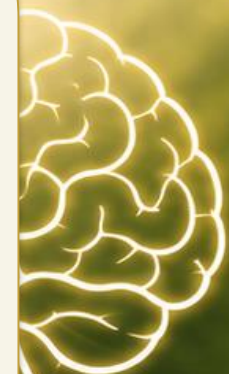
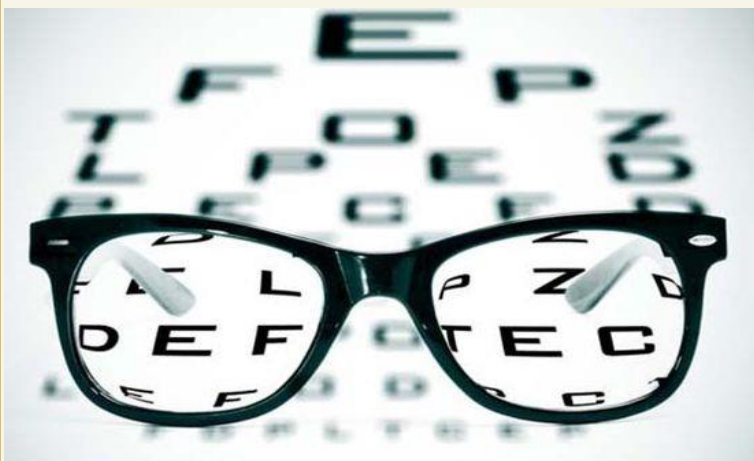
عیوب انکساری چیست؟

- نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم
- شایع‌ترین اختلالات قابل درمان بینایی

چرا اصلاح آن مهم است؟

- ساده‌ترین راه برای کاهش بار شناختی مغز
- کاهش تلاش مغز برای دیدن
- بهبود کیفیت زندگی و عملکرد روزمره

📌 اگر برای دیدن مشکل دارید، عینک مناسب تهیه کنید.





❖ آب مروارید؛ شایع اما قابل درمان آب مروارید چیست؟

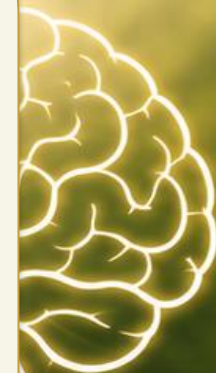
- کدر شدن عدسی چشم
- شایع ترین علت اختلال بینایی در جهان
- ممکن است در میانسالی (۴۰-۶۰ سالگی) نیز ظاهر شود.



خطرات آب مروارید درمان نشده:

- افزایش خطر دمانس
- کاهش کیفیت زندگی
- افزایش خطر زمین خوردن

📌 آب مروارید را جدی بگیرید، درمان آن ساده است.





❖ جراحی آب مروارید و کاهش خطر دمانس

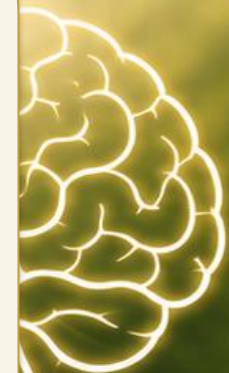
- جراحی آب مروارید؛ نجات بینایی و محافظت از مغز
خبر خوب:

مطالعه Yeو همکاران (۲۰۲۴) در مجله *Ophthalmology* نشان داد:

- جراحی آب مروارید با ۲۵٪ کاهش خطر زوال شناختی همراه است.
- خطر دمانس پس از جراحی، مشابه افرادی است که اصلاً آب مروارید نداشته‌اند.
- نکته کلیدی:

درمان به موقع = محافظت از مغز

✈ آب مروارید را درمان کنید، از مغزتان محافظت کنید.

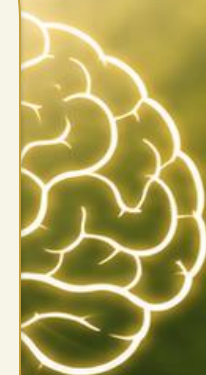




❖ این اختلالات را جدی بگیرید!

توضیح	اختلال
☐	☐
☐ شایع ترین علت نابینایی در بالای ۵۰ سال	☐ دژنراسیون ماکولا (AMD)
☐ با تشخیص به موقع قابل کنترل است	☐ آب سیاه (گلوکوم)
☐ با کنترل قندخون قابل پیشگیری است	☐ رتینوپاتی دیابتی

📌 بیماری های چشمی را جدی بگیرید، درمان به موقع = حفظ بینایی و مغز!



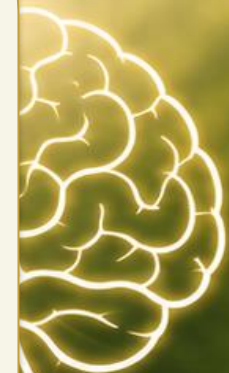


❖ اهمیت درمان به موقع اختلالات بینایی

- امروز اقدام کنید، فردا دیر است!
- تأخیر در درمان = افزایش دوره محرومیت حسی برای مغز
- محرومیت طولانی مدت = کاهش تحریک شناختی + افزایش انزوای اجتماعی
- درمان اختلالات بینایی می تواند تا ۲٪ از موارد دمانس را کاهش دهد.

بهترین زمان برای درمان:

همین امروز، در میانسالی و قبل از ایجاد عوارض جبران ناپذیر.
📌 درمان را به تعویق نیندازید، مغزتان منتظر نمی ماند.

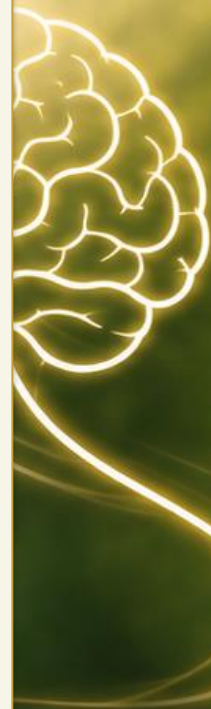




❖ چه کسانی بیشتر در معرض خطر اختلال بینایی هستند؟

-
- افراد با سابقه خانوادگی بیماری های چشمی (آب مروارید، گلوکوم، AMD)
- بیماران دیابتی و فشارخونی (خطر رتینوپاتی و گلوکوم)
- افرادی که از عینک و لنز مناسب استفاده نمی کنند.
- افراد بالای ۴۰ سال (افزایش شیوع آب مروارید)
- افراد دارای سابقه ضربه به چشم

📌 اگر در یکی از این گروه ها هستید، معاینه چشم را جدی تر بگیرید!





❖ باور غلط درباره بینایی

• باور غلط:

ضعیفی چشم، بخش طبیعی پیری است و درمانی ندارد.

• پاسخ علمی:

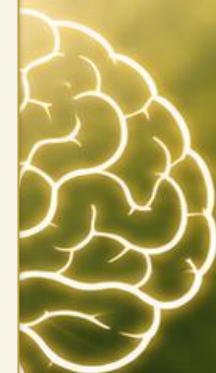
این باور کاملاً غلط است!

• ۹۰٪ کم بینایی قابل پیشگیری یا درمان است.

• جراحی آب مروارید و عینک، راه های مؤثر برای اصلاح بینایی هستند.

• سازمان بهداشت جهانی و لنست بر قابل درمان بودن اختلالات بینایی تأکید دارند.

📌 باورهای غلط را کنار بگذارید، امروز برای معاینه چشم اقدام کنید.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



❖ یک قدم امروز

همین امروز برای مغزتان قدم بردارید!

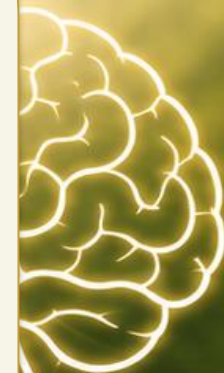
اقدامات پیشنهادی:

1. قانون ۶۰-۶۰ را امشب اجرا کنید
2. اگر حس می کنید خوب نمی شنوید یا نمی بینید، این هفته برای معاینه وقت بگیرید.
3. در محیط کار پرسر و صدا، از گوش گیر استفاده کنید.
4. اگر بالای ۴۰ سال هستید، برنامه معاینه سالانه چشم و شنوایی داشته باشید.

📌 امروز اقدام کن، فردا مغزت تشکر می کند.



با تشکر از توجه شما



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس