



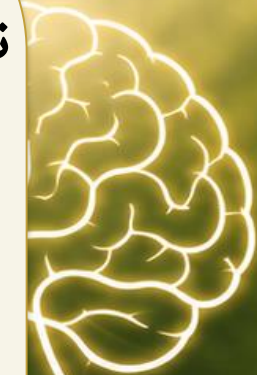
پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



نقش دخانیات، الکل و آسیب مغزی در پیشگیری از دمانس

تهیه کننده: تیم پوش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس
گروه هدف: جوانان و میانسالان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی

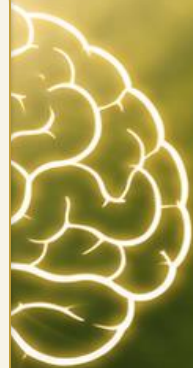


سازمان بهداشت روانی

پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



“برای فردایی که یادمان می ماند”
با پیشگیری امروز، فردایی با حافظه ای بهتر بسازیم.



پویش آگاهی³ بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

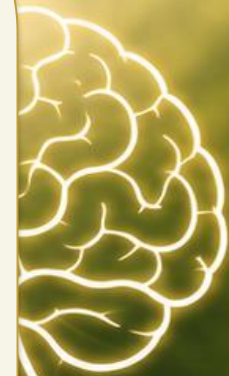


سه خطری که آرام آرام مغز را فرسوده می کنند:

دخانیات (فقط ریه را هدف نمی گیرد)

الکل (حتی مقدار کم، بی خطر نیست)

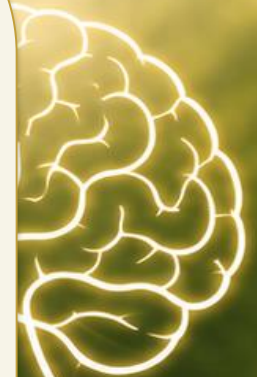
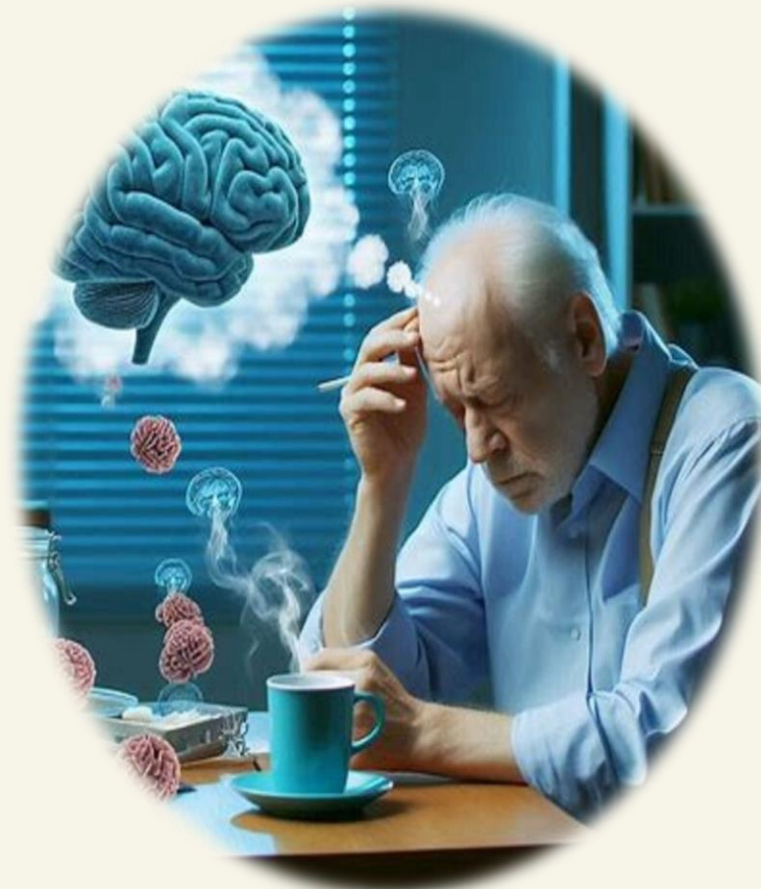
آسیب مغزی (محدود به تصادفات شدید نیست)





دخانیات؛ فقط ریه‌ها را نابود نمی‌کند

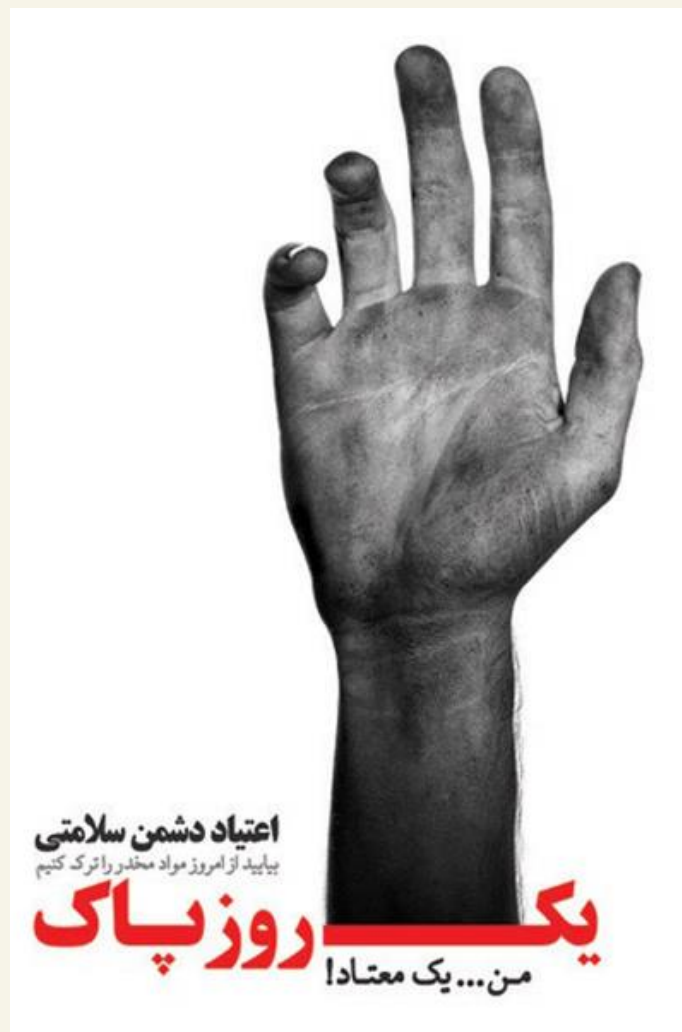
نیکوتین → تخریب غلاف محافظ اعصاب (میلین)
کاهش سرعت انتقال پیام‌های عصبی
پیامدها: ضعف حافظه، کاهش تمرکز، دشواری در
تصمیم‌گیری
دود دست دوم نیز التهاب مغزی ایجاد می‌کند.





خبر خوب درباره ترک سیگار

ترک سیگار = بازگشت سریع مغز به وضعیت بهتر
کاهش سرعت پیری مغز تا ۳ سال
بهبود حافظه و هوشیاری از همین امروز



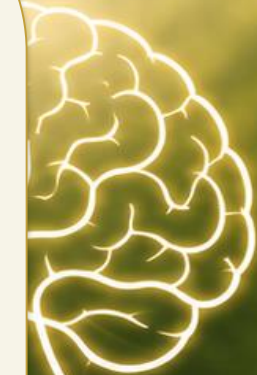


الکل؛ هر مقدارش برای مغز ضرر دارد

حتی مصرف کم و منظم → کاهش حجم مناطق
تصمیم‌گیری

مرگ سلول‌های عصبی و اختلال در ارتباطات نورونی

هیچ سطح بی‌خطری برای الکل وجود ندارد.



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

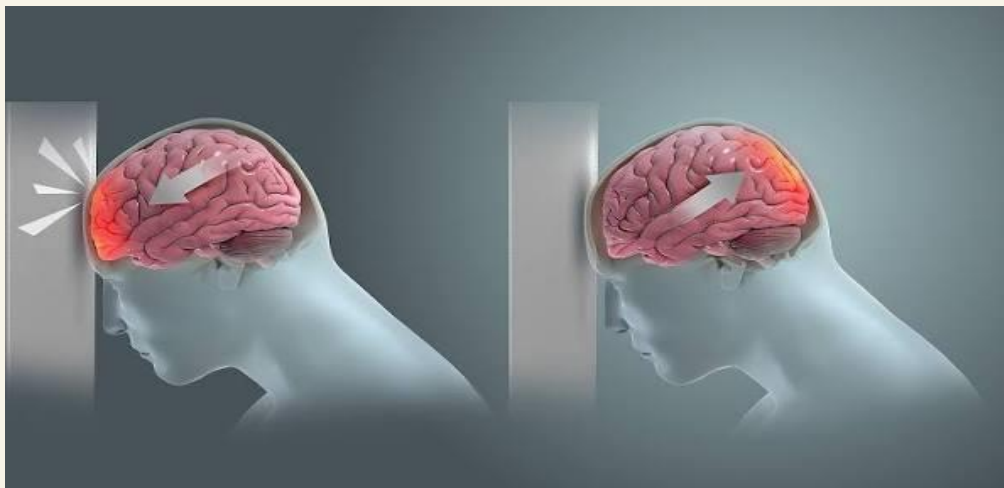


سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



آسیب مغزی خفیف اما مکرر

- نتایج تحقیقات جدید
- ضربات خفیف و مکرر به سر مثلاً ورزش‌هایی مثل **فوتبال** یا **بوکس**، یا حتی **زمین خوردن‌های ساده در خانه**، می‌توانند به مرور زمان باعث رسوب پروتئین‌های سمی در مغز شوند.
- این پروتئین‌ها دقیقاً همان موادی هستند که در بیماران مبتلا به آلزایمر یافت می‌شوند.



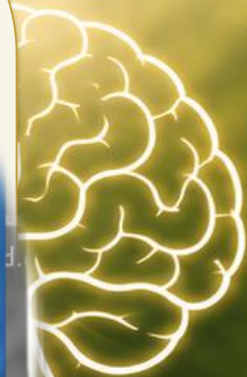
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





یشگیری ساده اما مؤثر:

- ✓ استفاده از کلاه ایمنی هنگام موتور/دوچرخه (کاهش ۶۰٪ خطر)
- ✓ ایمن سازی خانه: جمع کردن فرش های لغزنده، روشنایی کافی
- ✓ ترک سیگار با کمک مراکز مشاوره





یک قدم برای امروز:

خانه را برای پیشگیری از سقوط ایمن کنید یا اگر سیگاری هستید، اولین تماس را برای ترک بگیرید.
"مغزتان از شما تشکر خواهد کرد."

