



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



به نام خدا

ورزش و مغز؛ چطور با حرکت کردن، از مغز خود مراقبت کنیم؟



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



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

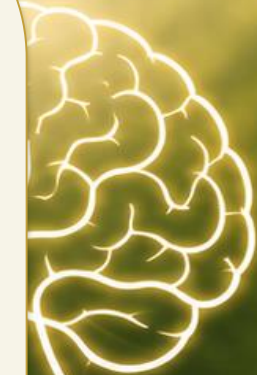


ورزش فقط برای عضلات نیست

- خیلی از ما فکر می کنیم ورزش فقط برای خوش اندام شدن یا کاهش وزن است.
- اما حقیقت این است که ورزش یکی از بهترین کارهایی است که برای مغز خود می توانیم انجام دهیم.
- مغز ما مانند یک عضله نیست، اما می تواند تغییر کند و رشد کند (به این می گویند نوروپلاستیسته)



- ورزش به مغز کمک می کند تا سالم تر، قوی تر و جوان تر بماند.



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



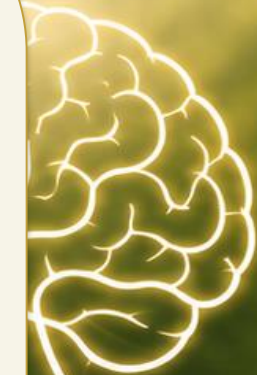
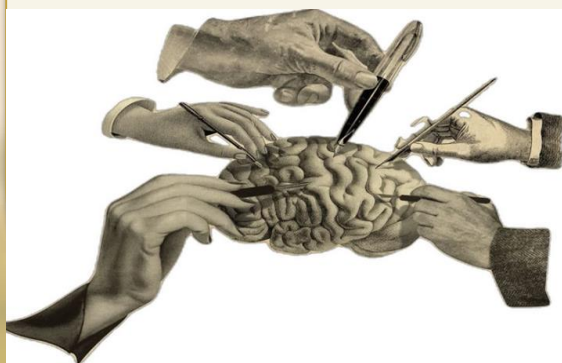
سازمان بهداشت روانی

پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



ورزش دقیقاً چه کاری با مغز ما می کند؟

- ورزش باعث می شود مغز مواد شیمیایی مفیدی ترشح کند که به سلول های عصبی کمک می کنند زنده بمانند و بهتر کار کنند.
- یکی از مهم ترین این مواد، فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز که BDNF نام دارد و مثل کود تقویتی برای سلول های مغزی است.
- همچنین ورزش باعث می شود رگ های خونی جدیدی در مغز ساخته شوند و خون بیشتری به مغز برسد.
- وقتی خون بیشتری به مغز می رسد، سلول های مغزی اکسیژن و مواد غذایی بیشتری دریافت می کنند و بهتر کار می کنند.





ورزش دقیقاً چه کاری با مغز ما می‌کند؟

یکی از مهم‌ترین بخش‌های مغز برای حافظه، هیپوکامپ نام دارد. ورزش هوازی (مثل پیاده‌روی تند، دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری) باعث می‌شود حجم هیپوکامپ افزایش پیدا کند.



همچنین ورزش باعث می‌شود سلول‌های عصبی جدید در این بخش از مغز ساخته شوند (به این می‌گویند نورونز). این یعنی ورزش می‌تواند حافظه را تقویت کند و از فراموشی در آینده جلوگیری کند.





حتی ۱۰ دقیقه ورزش هم تأثیر دارد

شاید باور نکنید، اما تحقیقات نشان داده است که حتی یک جلسه ۱۰ دقیقه‌ای ورزش هوازی (مثل پیاده‌روی تند) می‌تواند:



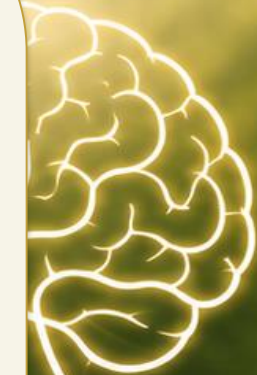
❑ تمرکز را افزایش دهد

❑ توانایی حل مسئله را بهتر کند

❑ عملکرد اجرایی مغز را بهبود ببخشد (یعنی توانایی برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و کنترل رفتار)

این اثر در جوانان و سالمندان دیده شده است.

یعنی نیازی نیست حتماً ساعتها ورزش کنید تا اثر آن را ببینید!



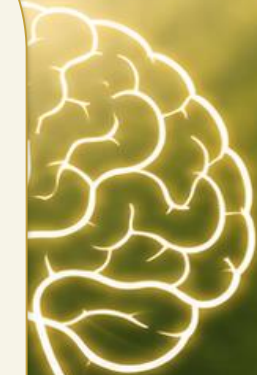


ورزش در جوانی (۱۸ تا ۳۹ سال) چه فایده‌ای دارد؟

در جوانی، ورزش به بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی کمک می‌کند.
تمرکز بهتر، حافظه قوی‌تر و توانایی انجام چند کار همزمان از جمله نتایج ورزش منظم است.



اما مهم‌تر از همه، ایجاد عادت ورزش در جوانی مانند سرمایه‌گذاری برای آینده است.
کسانی که از جوانی ورزش می‌کنند، در میانسالی و سالمندی مغز سالم‌تری دارند و دیرتر دچار مشکلات حافظه می‌شوند.





ورزش در میانسالی (۴۰ تا ۶۰ سال) چه فایده‌ای دارد؟

در میانسالی، مغز ما شروع به پیر شدن می‌کند، اما ورزش می‌تواند این روند را کند کند. ورزش به ایجاد ذخیره شناختی کمک می‌کند؛ یعنی مغز ما را در برابر آسیب‌ها و تغییرات سن مقاوم‌تر می‌کند.

کسانی که در میانسالی ورزش می‌کنند، در سالمندی دیرتر دچار آلزایمر و سایر اختلالات حافظه می‌شوند.

به عبارت ساده‌تر، ورزش در میانسالی مثل این است که برای مغز خود یک سپر محافظ بسازید.





میانسالی؛ دوره طلایی برای شروع

شاید فکر کنید میانسالی برای شروع ورزش دیر است، اما تحقیقات نشان می‌دهد دقیقاً برعکس است

در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی، مغز هنوز انعطاف‌پذیری بالایی دارد و به خوبی به ورزش پاسخ می‌دهد

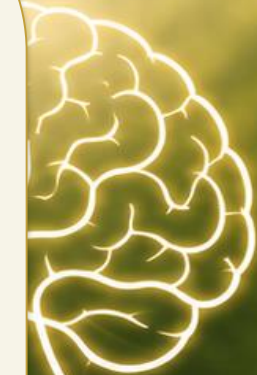
افرادی که در میانسالی آمادگی قلبی-تنفسی بهتری دارند (یعنی قلب و ریه‌های قوی‌تری دارند):



- حجم ماده خاکستری مغزشان در مناطق مهم بیشتر است

- آسیب‌های عروقی کوچک در مغزشان کمتر پیشرفت می‌کند

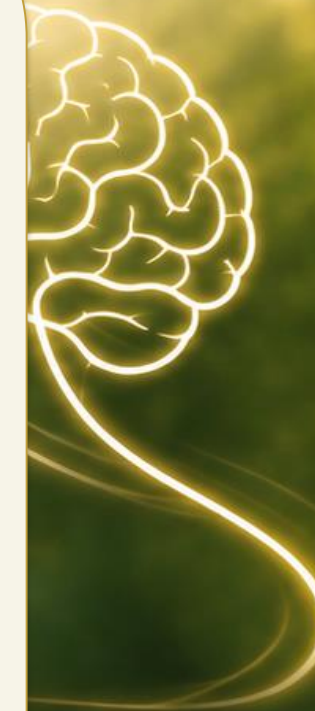
پس اگر میانسال هستید، همین الان بهترین زمان برای شروع است!



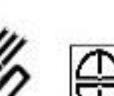


چرا نباید تا سالمندی صبر کنیم؟

بسیاری از مردم فکر می کنند که نگرانی درباره آلزایمر و فراموشی فقط برای دوران سالمندی است اما واقعیت این است که تغییرات مغزی که به فراموشی منجر می شوند، سال ها قبل از بروز علائم شروع می شوند یعنی اگر در ۷۰ سالگی دچار مشکل حافظه شوید، روند آن احتمالاً از ۴۰ یا ۵۰ سالگی شروع شده است بنابراین اقدام در جوانی و میانسالی نه فقط به موقع، بلکه ضروری است



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





فعالیت بدنی یعنی چه؟

سازمان جهانی بهداشت WHO می گوید: فعالیت بدنی یعنی هر حرکتی که بدن ما انجام می دهد و انرژی مصرف می کند

این شامل خیلی کارهای ساده می شود، مثل:

- پیاده روی تا محل کار یا خرید
- انجام کارهای خانه (جارو کشیدن، نظافت)
- باغبانی
- بازی با بچه ها
- استفاده از پله به جای آسانسور

پس لازم نیست حتماً به باشگاه بروید یا ورزش حرفه ای کنید!



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



کم تحرکی چه خطری دارد؟

کم تحرکی یعنی نداشتن فعالیت بدنی کافی در طول روز

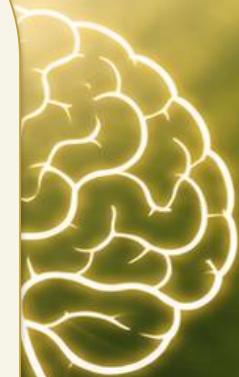
افرادی که کم تحرک هستند، نسبت به افراد فعال:

۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام هستند

بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها قرار دارند

سلامت روان و خواب بدتری دارند

بیشتر در معرض افت حافظه و مشکلات شناختی هستند



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



رفتار کم تحرک یعنی چه؟ (یک تفاوت مهم)

رفتار کم تحرک با کم تحرکی فرق دارد!

رفتار کم تحرک یعنی ساعات طولانی در حالت نشسته یا دراز کش بودن با مصرف انرژی خیلی پایین

مثلاً:

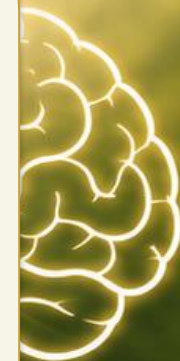
پشت میز کار نشستن

تماشای تلویزیون

کار با موبایل یا لپ تاپ در حالت نشسته یا لمیده



نکته مهم: ممکن است روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید، اما ۱۰ تا ۱۲ ساعت باقی روز را بنشینید در این صورت، شما هم ورزش می کنید و هم رفتار کم تحرک دارید



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

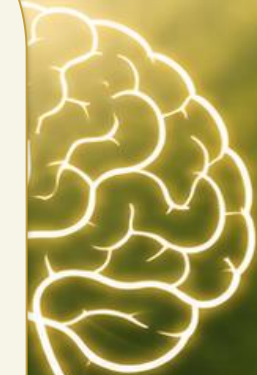


نشستن طولانی چقدر خطرناک است؟

تحقیقات نشان داده است که اگر زمان نشستن روزانه از ۱۰ ساعت به ۱۵ ساعت افزایش یابد: خطر ابتلا به دمانس (زوال عقل) در ۱۰ سال آینده از حدود ۸ درصد به ۲۳ درصد افزایش می‌یابد. یعنی تقریباً ۳ برابر بیشتر!

البته این یک رابطه مشاهده‌ای است، یعنی نمی‌توانیم با قطعیت بگوییم که نشستن مستقیماً باعث دمانس می‌شود.

اما این یک زنگ خطر جدی است که نباید نادیده گرفته شود.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





ورزش کردن اثر نشستن را خنثی نمی کند

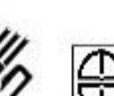
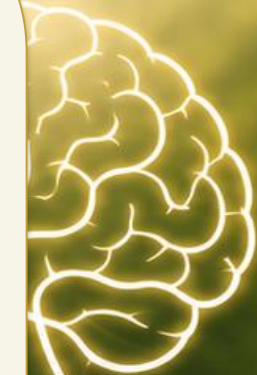
یک باور غلط رایج این است که "اگر روزی نیم ساعت ورزش کنم، بقیه روز هرطور بنشینم اشکالی ندارد"

اما تحقیقات نشان می دهد که اینطور نیست.

ورزش کردن، اثرات مضر ساعات طولانی نشستن را به طور کامل از بین نمی برد
بنابراین راهکار درست این است که:

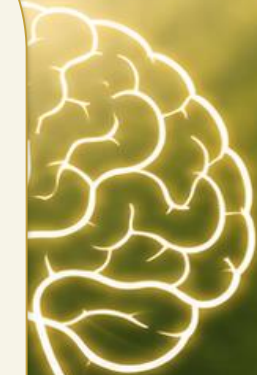


هم فعالیت بدنی منظم داشته باشیم.
و هم زمان نشستن خود را کاهش دهیم.





یک باور غلط



حقیقت علمی	باور اشتباه
ورزش کردن اثر تمام ساعات نشستن را خنثی نمی کند	اگر ورزش کنم، دیگر مهم نیست چقدر می نشینم
هم ورزش و هم کاهش نشستن لازم است	فقط ورزش برای سلامت مغز کافی است
۱۰-۱۲ ساعت نشستن حتی با ۳۰ دقیقه ورزش هم خطرناک است	گر ۳۰ دقیقه پیاده روی کنم، بقیه روز هر کاری دوست دارم بکنم



چه کسانی بیشتر از ورزش سود می‌برند؟

تحقیقات نشان داده است که ارتباط محافظتی ورزش با آلزایمر در برخی افراد قوی‌تر است:

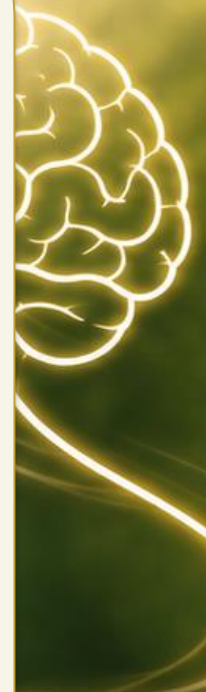
افراد ۷۵ سال و بالاتر

افرادی که وزن مناسبی دارند (BMI کمتر از ۲۵)

افرادی که ژن خطر آلزایمر (APOE ε4) را ندارند

اما این به این معنا نیست که دیگران نیازی به ورزش ندارند.

همه افراد از ورزش سود می‌برند، فقط ممکن است میزان تأثیر آن متفاوت باشد.



وزارت بهداشت 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

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



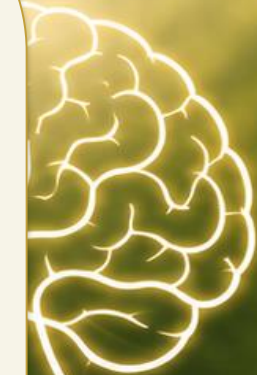
فعالیت بدنی در زنان و دوران پیش یائسگی

تحقیقات جدید نشان داده است که فعالیت بدنی در سال‌های قبل از یائسگی می‌تواند خطر دمانس را در سالمندی کاهش دهد.

حتی فعالیت‌های ساده مثل کارهای خانه و فعالیت‌های غیرتفریحی نیز در این دوران مفید هستند. بنابراین به خانم‌های میانسال توصیه می‌شود که از همین الان فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.



این یک اقدام ساده و در دسترس برای محافظت از مغز در آینده است

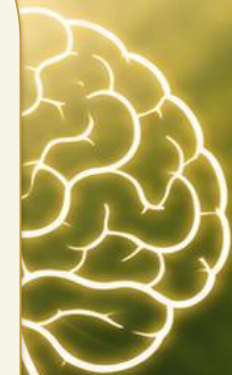




توصیه WHO برای میانسالان (۴۰ تا ۶۰ سال)

سازمان جهانی بهداشت برای کاهش خطر افت شناختی، این توصیه‌ها را دارد:

۱. فعالیت هوازی: حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط (مثل پیاده‌روی تند، شنا، دوچرخه‌سواری)
۲. تمرینات مقاومتی: حداقل ۲ جلسه در هفته (مثل وزنه، کش، حرکات تعادلی)
۳. ترکیب این دو: ترکیب ورزش هوازی با تمرینات تعادلی برای شناخت کلی و ترکیب هوازی با مقاومتی برای عملکرد اجرایی بهتر است
۴. کاهش نشستن: دوره‌های طولانی نشستن را با حرکات کوتاه بشکنید



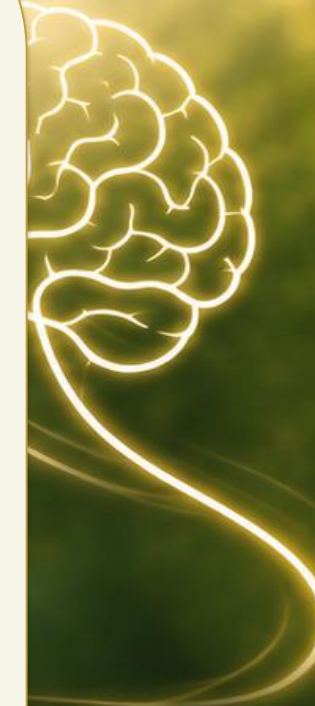


توصیه WHO برای جوانان (۱۸ تا ۳۹ سال)



حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته
یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت زیاد در هفته
یا ترکیبی از این دو
حداقل ۲ روز در هفته تمرینات تقویت کننده عضلات انجام دهید.

اگر الان کم تحرک هستید، از مقادیر کمتر شروع کنید و به تدریج افزایش دهید
حتی کمی افزایش فعالیت از سطح فعلی هم مفید است.





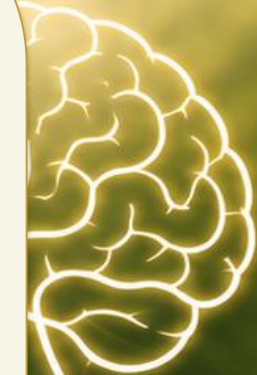
تمرینات مقاومتی فقط برای عضلات نیستند

خیلی از ما فکر می کنیم تمرینات مقاومتی (وزنه و کش) فقط برای عضلات و تناسب اندام هستند. اما تحقیقات نشان داده است که این تمرینات برای مغز هم مفید هستند.

یک مرور سیستماتیک از ۲۴ مطالعه نشان داد که تمرین مقاومتی می تواند:

- عملکرد شناختی کلی را بهبود بخشد
- عملکرد اجرایی را بهتر کند (برنامه ریزی، حل مسئله، کنترل رفتار)

هرچند محققان می گویند برای نتیجه قطعی تر به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما روند کلی مثبت است





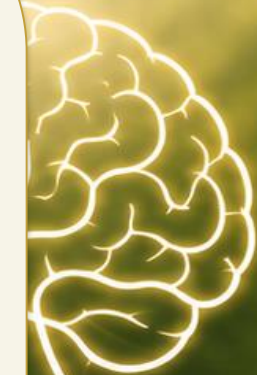
چه کارهای ساده‌ای می‌توانیم انجام دهیم؟

لازم نیست حتماً به باشگاه بروید یا هزینه زیادی کنید.

این کارهای ساده را امتحان کنید:

- در زمان استراحت کاری، چند دقیقه بایستید و قدم بزنید
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید
- بخشی از تماس‌های تلفنی را ایستاده انجام دهید
- پیاده‌روی به جای رانندگی برای مسافت‌های کوتاه
- هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک بار از جای خود بلند شوید و حرکت کنید

هدف این است که از نشستن طولانی به حرکت بیشتر و نشستن کمتر برسیم.



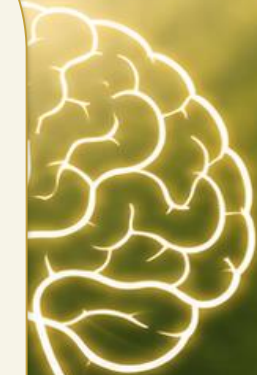


یک قدم برای امروز

از امروز شروع کنید؛ لازم نیست از فردا عضو باشگاه شوید!
تعهد ساده امروز من:

- ✓ هر روز ۲۰ دقیقه پیاده روی تند انجام می دهم
- ✓ هر ۳۰ دقیقه که نشستم، ۲ دقیقه می ایستم و حرکت می کنم
- ✓ امروز یک بار به جای آسانسور از پله استفاده می کنم

یادتان باشد: هر حرکتی، حتی کم، از هیچ حرکتی بهتر است!



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



- ورزش یک داروی رایگان برای مغز است
- از جوانی و میانسالی شروع کنید، نه وقتی علائم ظاهر شد
- هم ورزش کنید و هم نشستن را کاهش دهید
- تمرینات مقاومتی هم برای مغز مفید هستند
- حتی ۱۰ دقیقه ورزش در روز هم تأثیر دارد
- هدف: حرکت بیشتر، نشستن کمتر





از توجه همگی سپاسگزارم شاد و سلامت باشید



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس