



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

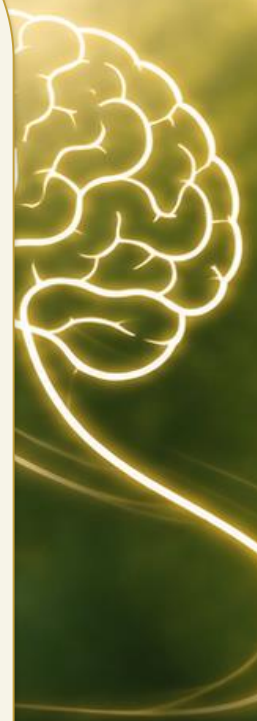
برای فردایی که یادمان می ماند



پیشگیری از زوال شناختی برای آینده‌ای سالم‌تر

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

شهریور ۱۴۰۵



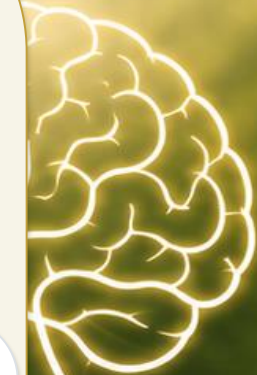
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



چرا باید از امروز درباره سلامت مغز صحبت کنیم؟

فرآیندهای زمینه‌ساز می‌توانند بسیار زودتر از بروز علائم آغاز شوند.

سلامت مغز فقط موضوع سالمندی نیست.



زودتر شروع می‌شود

از میانسالی یا حتی پیش از آن

آهسته پیش می‌رود

تغییرات مغزی ممکن است
سال‌ها بی‌علامت باشند.

قابل پیشگیری است

سبک زندگی و کنترل عوامل
خطر اهمیت دارند.

پیام کلیدی: هرچه زودتر اقدام کنیم، فرصت بیشتری برای محافظت از عملکرد شناختی داریم.



پنجره طلایی پیشگیری

بهترین زمان برای
تغییر

۲۰+ سال قبل

دهه ۴۰

دهه ۵۰

علائم



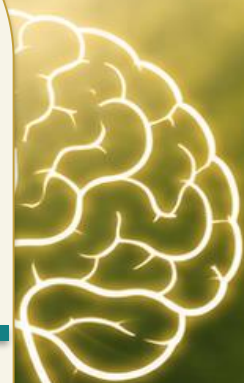
بسیست سال پیش از علائم، مغز
تغییر می کند.

زمان مناسب برای توجه جدی

کنترل فعال عوامل خطر

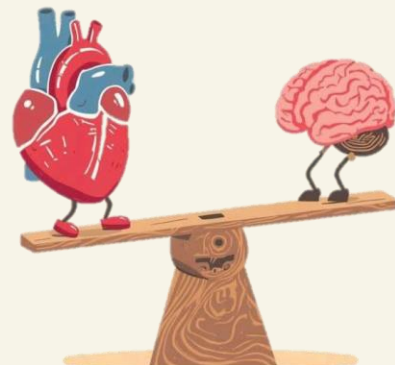
زمانی که ممکن است مشکلات
آشکار شوند.

فرصت پیشگیری، قبل از آن است که اختلالات به زندگی روزمره وارد شوند.





قلب و مغز یک تیم هستند.



هر آنچه به قلب و عروق آسیب بزند، می‌تواند به مغز نیز آسیب برساند

فشار خون

قند خون

چاقی

کلسترول

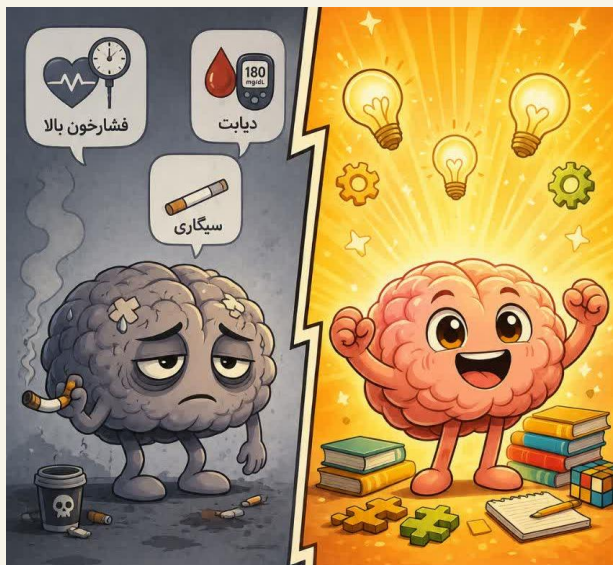
دخانیات





عمر بیشتر؛ موضوعی برای تامل

افراد میانسال با فشار خون طبیعی، بدون دیابت و غیرسیگاری



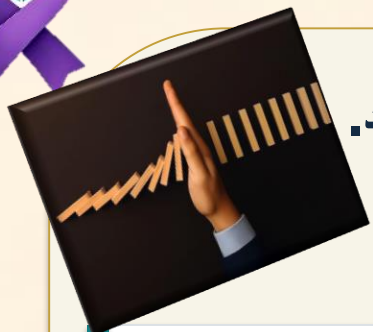
سال های طولانی تری

زندگی بدون ابتلا به زوال عقل

نتیجه: کنترل فعال عوامل خطر در میانسالی، سرمایه‌گذاری مستقیم برای آینده مغز است.



خطرها اثر تجمعی دارند.



هرچه تعداد عوامل خطر قلبی-متابولیک بیشتر باشد، احتمال افت شناختی و پیری زیستی شدیدتر می‌شود.

هر عامل خطر، یک قدم به پیری مغز نزدیک‌تر

+ ۱ عامل

فشار خون

+ ۱ عامل

دیابت

+ ۱ عامل

متابولیک/چاقی

+ ۱ عامل

LDL بالا

+ ۱ عامل

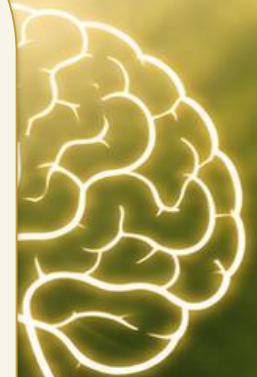
سیگار

+ ۱ عامل

کم‌تحرکی

نگاه سیستمی: مسئله فقط یک عدد نیست؛ مجموع سبک زندگی و عوامل خطر مهم است.

بسیاری از این عوامل قابل پایش و قابل مدیریت‌اند.

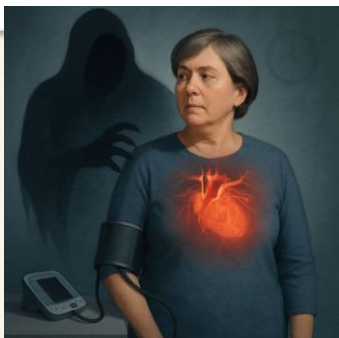




فشار خون بالا؛ سکوتی خطرناک برای مغز

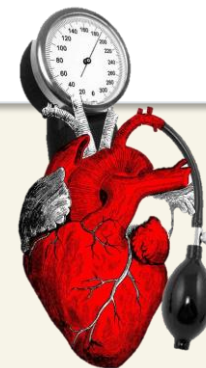
قاتل خاموش

آسیب تدریجی به رگ‌های
ظریف مغز.
ایجاد التهاب مزمن



پایش منظم

حداقل سالی یکبار و در
صورت بالا بودن، دفعات بیشتر



کنترل فشار خون فقط محافظت از قلب نیست؛ محافظت از ذخیره شناختی نیز هست.



دیابت و قند خون بالا؛ زنگ خطری برای مغز

قند خون بالا می‌تواند هم زمان بر اعصاب، عروق کوچک و فرایندهای سلولی اثر بگذارد.

قند ناشتا

غربالگری وضعیت قند خون

HbA1c

نمایی از کنترل طولانی‌تر قند

اقدام زودهنگام

اصلاح + مشورت پزشکی
سبک زندگی

بهبود وضعیت متابولیک می‌تواند با کاهش خطر همراه باشد.





LDL بالا؛ عامل خطری که نباید نادیده گرفته شود.

در گزارش ۲۰۲۴ انسست، LDL بالا به عنوان عامل خطر قابل تغییر برای زوال عقل مورد تأکید قرار گرفته است.

↑ LDL

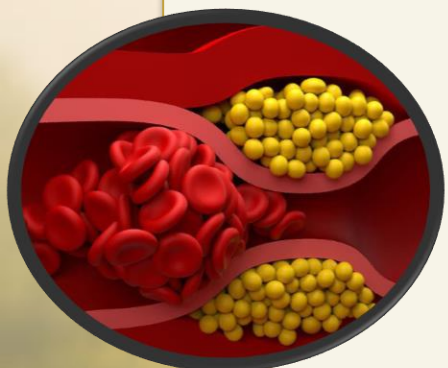
رسوب بیشتر در دیواره
عروق

↓ جریان خون

اختلال در اکسیژن رسانی
عصبی

↑ خطر

افزایش LDL با افزایش خطر
همراه است.



هر 1 واحد افزایش LDL: 8 درصد افزایش خطر زوال عقل
کنترل پروفایل چربی خون = یک اقدام مشترک برای قلب و مغز.





چاقی زنجیره ای از خطرات متابولیک

○ چاقی با ایجاد زمینه برای اختلالات متابولیک مانند فشار خون، دیابت و دیس‌لیپیدمی، یک زنجیره خطر را تشکیل می‌دهد که در نهایت می‌تواند منجر به آسیب‌های مغزی و زوال عقل منجر شود.

○ البته اختلال متابولیک نقش بسیار مهم‌تری نسبت به خود چاقی در افزایش خطر زوال عقل دارد.

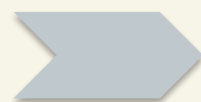
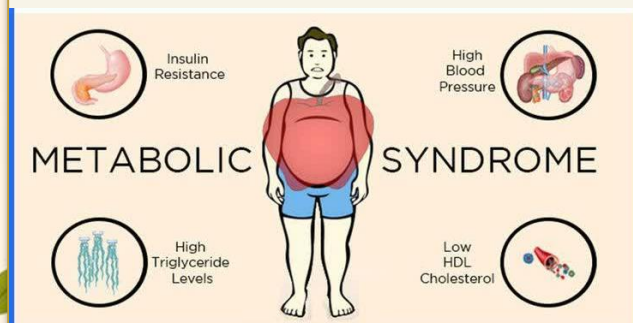


هدف پیشگیری فقط کاهش وزن نیست؛ سلامت متابولیک نیز باید پایش و مدیریت شود.





زنجیره خطر: از متابولیسم تا مغز



اختلال متابولیک مانند فشارخون
بالا، دیابت و دیس لیپیدی

آسیب عروقی/سلولی ناشی
از عوامل خطر و استرس را

کاهش عملکرد شناختی التهاب و پیری زودرس

هر حلقه‌ای که زودتر کنترل شود، می‌تواند زنجیره خطر را ضعیف‌تر کند.



چه زمانی باید حافظه را جدی‌تر بررسی کرد؟

هر فراموشی یا لغزشی الزاماً نیاز به مراقبت پزشکی ندارد؛ اما زمانی که عملکرد روزمره مختل شود، ارزیابی رسمی می‌تواند مفید باشد.

✓ اگر مشکل حافظه در این بخش‌ها دخالت می‌کند، ارزیابی می‌تواند سودمند باشد.

قرار ملاقات‌ها

مکالمات

سازمان‌دهی امور

ارزیابی شناختی به تشخیص تفاوت میان تغییرات مورد انتظار با افزایش سن و افت جدی‌تر کمک می‌کند.



حداقل سالی یکبار؛ در صورت بالا بودن،
منظم‌تر



غربالگری دیابت و پیش‌دیابت



کلسترول تام، LDL، HDL، تری گلیسرید



توجه ویژه به چاقی شکمی و وضعیت متابولیک





یک صفحه شخصی برای ثبت روندهای سلامت

فشار خون

تاریخ:
آخرین نتیجه:
اقدام بعدی:

HbA1c / قند

تاریخ:
آخرین نتیجه:
اقدام بعدی:

LDL و چربی‌ها

تاریخ:
آخرین نتیجه:
اقدام بعدی:

BMI / وزن

تاریخ:
آخرین نتیجه:
اقدام بعدی:

پیگیری → اقدام → آگاهی → اندازه‌گیری



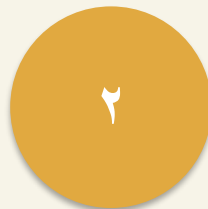


سه اقدام عملی و فوری



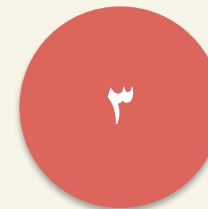
کنترل عوامل خطر

قند، چربی و فشار خون را از امروز پایش و مدیریت کنید.



حرکت + یادگیری

بدن را فعال و مغز را درگیر نگه دارید.



خواب + ترک سیگار + شنوایی

به این عوامل کم توجه شده اما باید به آنها رسیدگی کنید.

دانش، زمانی اثرگذار می شود که به عمل روزمره تبدیل شود.





تغذیه؛ انتخاب‌هایی که به مغز کمک می‌کنند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش مصرف نمک، قند و چربی‌های ناسالم به عنوان توصیه‌های کلیدی مطرح شده‌اند.



سبزی و مواد غذایی سالم



کاهش نمک



کاهش قند افزوده



کاهش چربی‌های ناسالم



هدف: حمایت هم‌زمان از قلب، عروق و مغز.



حرکت؛ یک مداخله ساده با اثرات چندگانه



چند دقیقه
پیاده روی تند



کمک به وزن و
فشار خون



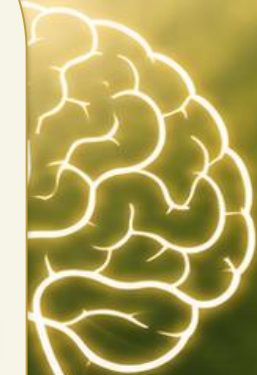
بهبود تمرکز و
خلق



تداوم به عنوان
عادت



حرکت را کوچک شروع کنید؛ اما پیوسته ادامه دهید.





یادگیری؛ ساختن ذخیره شناختی

فعالیت‌های تحریک کننده ذهنی می‌توانند به افزایش ذخیره شناختی کمک کنند.



مطالعه

هر روز یک موضوع تازه



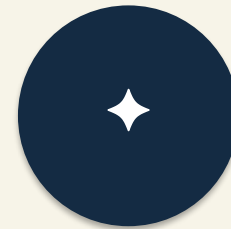
زبان جدید

یادگیری پیوسته



مهارت تازه

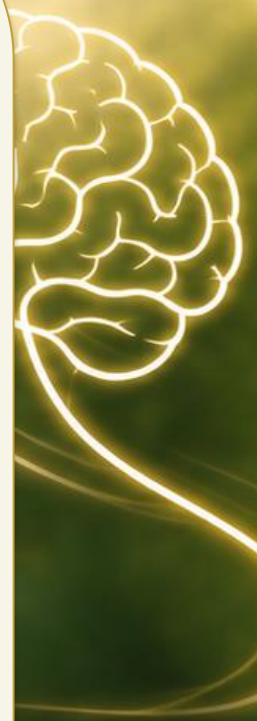
خروج از تکرار



سرگرمی جدید

درگیری فعال ذهن

مغز نیز به تمرین نیاز دارد.





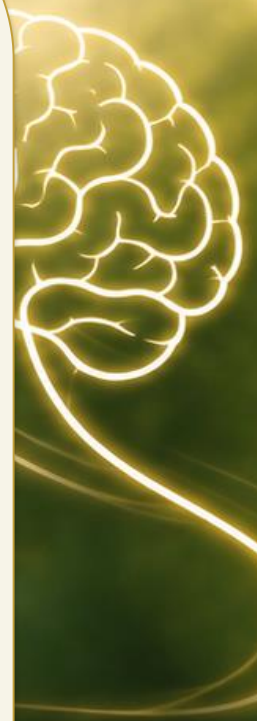
حرکت؛ یک مداخله ساده با اثرات چندانگانه

پیام این جلسه

هر قدم امروز، سپری برای مغز فردا

میانسالی، زمان طلایی برای پیشگیری از زوال عقل

امروز اولین تصمیم را بگیرید.





چالش ۷ روزه : یک قدم برای مغز

روز ۱

فشار خونت را اندازه بگیر.

روز ۲

انجام پیاده روی درحد توان

روز ۳

یک وعده سالم‌تر

روز ۴

یادگیری یک فعالیت تازه

روز ۵

خواب باکیفیت تر

روز ۶

مرور نتایج آزمایش

روز ۷

یک تصمیم پایدار

تغییر پایدار از اقدام‌های کوچک و تکرار شونده شروع می‌شود.





نقش مراقبین و همراهان در آموزش سلامت مغز

آگاهی بخشی زمانی مؤثرتر است که به گفتوگو، همراهی و انگیزه برای اقدام تبدیل شود.

پرسشگری

تشویق به شناخت عوامل خطر

یادآوری

کمک به پایش و پیگیری

انگیزه بخشی

تبدیل دانش به رفتار روزمره

شما فقط مخاطب آموزش نیستید؛ بخشی از نیروی محرک تغییر هستید.





جمع‌بندی؛ پیام که باید به خاطر بماند

1 سلامت مغز را از میانسالی جدی بگیریم.

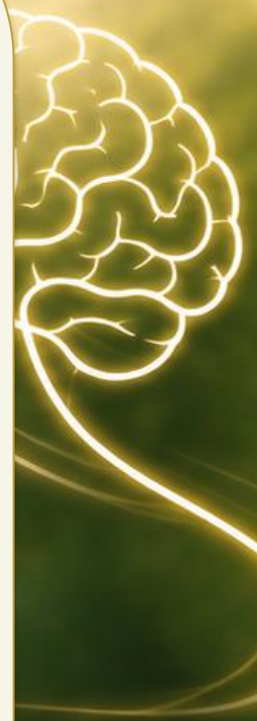
2 کنترل فشار خون، قند و چربی‌ها یک سرمایه‌گذاری برای مغز است.

3 سلامت متابولیک، فقط عدد وزن نیست.

4 حرکت، یادگیری، خواب و ترک سیگار بخش مهمی از پیشگیری‌اند.

5 امروز بهترین زمان برای شروع یک تغییر کوچک است.

برای تصمیم‌های فردی و درمانی، ارزیابی و مشورت با پزشک ضروری است.





سیاس از همراهی شما





حرکت؛ یک مداخله ساده با اثرات چندگانه



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



انجمن آلزایمر ایران



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان



پیشگیری و درمان