



پویش ملی آگاهی بخشی عوامل
پیشگیری کننده از دمانس

آشنایی با سلامت مغز و عوامل خطر قابل تغییر دمانس



گروه هدف: جوانان و میانسالان

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

سال ۱۴۰۵

پیام پایانی

♦ نمی توانیم فرآیندهای بیولوژیکی پیری را متوقف کنیم، اما می توانیم به طور فعال از مغز خود مراقبت کنیم. سلامت مغز در جوانی و میانسالی، فقط به معنای دوری از بیماری نیست، بلکه ایجاد عاداتی است که آینده ای با استقلال، کارایی و کیفیت بهتر را برای شما رقم میزند.

♦ اگر امروز فشار خون، قند خون یا کلسترول بالایی دارید، ناامید نشوید! تحقیقات نشان می دهد که اصلاح این عوامل در هر سنی می تواند خطر دمانس را کاهش دهد.

تغییرات کوچک امروز = مغزی سالم تر برای فردا

قدم امروز من برای مغز



یک فعالیت جدید آغاز کنید یا در یک فعالیت گروهی
شرکت کنید یا یک سبک زندگی سالم را شروع کنید
و...

❖ باورهای غلط درباره دمانس

«اگر در خانواده ام دمانس نبوده، من در خطر نیستم»
پاسخ: اگرچه ژنتیک نقش دارد، اما تعیین کننده نیست؛ با کنترل ۱۴ عامل خطر (مانند فشار خون، دیابت، سیگار، کم تحرکی و کم شنوایی) میتوان از نیمی از موارد زوال عقل پیشگیری کرد. سبک زندگی مهمتر از ژنتیک است.



«با حل جدول می توانم به طور قطعی از دمانس جلوگیری کنم»

پاسخ: فعالیت های ذهنی مانند جدول مفیدند، اما راه حل جادویی نیستند. شواهد قوی نشان میدهد که ترکیبی از فعالیت های شناختی، اجتماعی و ورزشی در طول زندگی، مؤثرترین راه برای حفظ سلامت مغز است.



«مکمل های تقویت حافظه از دمانس پیشگیری می کنند»

پاسخ: سازمان جهانی بهداشت مصرف مکمل های ویتامین و امگا-۳ را برای افراد سالم بدون کمبود توصیه نمی کند؛ هیچ مکملی جایگزین رژیم غذایی سالم (مثل مدیترانه ای) و سبک زندگی فعال نیست. مواد مغذی باید از غذای طبیعی تامین شوند.

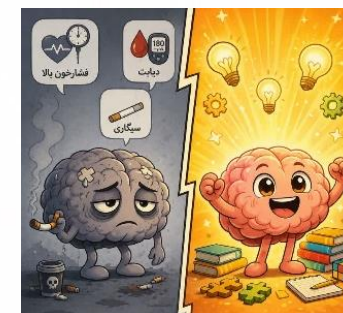


❖ دمانس چیست؟

فراموشی‌های گاه به گاه (مثل گم کردن کلید) طبیعی هستند، اما دمانس شامل کاهش شدید حافظه، تفکر و توانایی‌های اجتماعی است که در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کند.

❖ آیا دمانس فقط مربوط به سالمندی است؟

خیر، دمانس مختص سالمندی نیست؛ تغییرات مغزی آن ممکن است ۲۰ سال پیش از علائم (از میانسالی یا جوانی) شروع شوند. پس دهه ۴۰ و ۵۰ بهترین زمان برای محافظت از مغز است.



❖ چگونه عوامل خطر را کاهش دهیم؟

کاهش خطر به معنای حذف دمانس نیست، اما با کنترل عوامل قابل تغییر (فشار خون، دیابت، سیگار، کم تحرکی، خواب ناکافی) می‌توان شانس ابتلا را کم کرد و سال‌های سالم زندگی را افزود.

❖ چگونه مغز خود را سالم نگه داریم؟

یعنی توانایی انجام کامل وظایف شناختی، حرکتی، هیجانی و اجتماعی برای حفظ استقلال و مشارکت اجتماعی عوامل خطر قلبی-عروقی (فشار خون، دیابت، چاقی) در میانسالی، تأثیرات تجمعی بر سلامت مغز در دوران سالمندی دارند.

❖ ذخیره شناختی چیست؟

یعنی توانایی مغز برای جبران آسیب‌های وارده و سازگاری با آن‌ها. افرادی با ذخیره شناختی بالاتر، علیرغم وجود تغییرات مغزی، عملکرد بهتری دارند. این ذخیره شبیه یک سپر در برابر آسیب‌های آینده عمل می‌کند و شروع اختلالات شناختی را به تأخیر می‌اندازد.



مغز مانند عضله نیاز به تمرین دارد. تح‌صیلات و یادگیری مداوم (مثل مطالعه، زبان جدید، موسیقی) ذخیره شناختی را افزایش داده، ارتباطات عصبی تازه می‌سازند و مغز را در برابر آسیب مقاوم تر می‌کنند.

❖ مغز فعال، مغز توانمند

مشارکت اجتماعی پادزهر تنهایی است؛ انزوا خطر دمانس را افزایش می‌دهد. فعالیت گروهی، دیدار با نزدیکان و کار داوطلبانه، هم شادی و هم تحریک مغزی لازم را فراهم می‌کنند.

کم شنوایی درمان نشده: کم‌شنوایی با دو مکانیسم، خطر دمانس را افزایش می‌دهد: ۱) فشار اضافی بر مغز برای درک صداها که انرژی حافظه را می‌گیرد، ۲) ایجاد انزوای اجتماعی که خود عاملی مستقل برای زوال عقل است.

❌ از هدفون با صدای بلند استفاده نکنید. در محیط‌های پر سروصدا از گوش گیر استفاده کنید.



ارزیابی شنوایی: اگر در دنبال کردن مکالمه در محیط‌های شلوغ مشکل دارید، یا مدام از دیگران می‌خواهید که حرفشان را تکرار کنند، حتماً شنوایی خود را چک کنید.

اختلالات بینایی درمان نشده: باعث کاهش تحریک شناختی، اختلال در مطالعه و تضعیف تعاملات اجتماعی، به مغز آسیب می‌زنند و خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد.

اهمیت معاینه چشم: هر ۱-۲ سال معاینه چشم انجام دهید، عیوب انکساری را با لنز اصلاح کنید و آب‌مروارید را درمان نمایید؛ این کارها خطر زوال شناختی را کاهش می‌دهند.

