



پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس
برای فردایی که یادمان میماند.

از مغزتان محافظت کنید



عوامل کمتر دیده شده اما مهم برای سلامت مغز؛
از خواب و آرامش روان تا هوای پاک و دوری از آسیب

گروه هدف: جوانان و میانسالان

تهیه و تنظیم:

تیم پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده دمانس

سال ۱۴۰۵

هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم

قدم امروز من برای مغز



چک لیست عملی

انتخاب کنید و علامت بزنید

امروز سعی کنید یکی از این کارها را انجام بدهید:

- حداقل ۷ ساعت خوابیدم
- یک راه ساده برای کاهش استرس پیدا کردم (نفس عمیق، پیاده روی، صحبت)
- از دود سیگار و قلیان دوری کردم
- کمربند ایمنی یا کلاه ایمنی بستم
- در روز آلوده، ماسک زدم یا تردد نکردم
- به فکر ترک دخانیات افتادم
- با یک متخصص درباره ی خواب یا خلق و خو مشورت کردم
- امروز ۲۰ دقیقه پیاده روی کردم

از مغزتان مراقبت کنید؛ هر روز فقط یک قدم.
لازم نیست همه کارها را یک جا انجام دهید.
امروز فقط یکی از کارهای چک لیست را
انتخاب کنید و انجام بدهید.

هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم

مقدمه: سلامت مغز از سال های جوانی و میانسالی شکل می گیرد و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. خواب کافی، سلامت روان، پرهیز از دخانیات، پیشگیری از آسیب های مغزی و توجه به کیفیت محیط زندگی، از جمله اقداماتی هستند که می توانند در حفظ سلامت مغز و کاهش خطر اختلالات شناختی در سال های آینده مؤثر باشند.



خواب؛ فرصتی برای بازیابی مغز

نقش خواب: موقع خواب، مغز مواد زائد را پاک سازی و خاطرات را تثبیت می کند.

کم خوابی و بی خوابی: کمتر از ۶ ساعت خواب، تمرکز و حافظه را کاهش می دهد. بیدار شدن های مکرر هم بی خوابی محسوب می شود.
آپنه خواب: وقفه ی تنفسی حین خواب، اکسیژن مغز را کم می کند. خروپف شدید و خستگی صبحگاهی را جدی بگیرید.

اصول خواب سالم:

- * هر شب سر ساعت مشخص بخوابید.
- * اتاق را تاریک، خنک و ساکت کنید.
- * یک ساعت قبل از خواب، گوشی را کنار بگذارید.
- * قهوه و چای را از عصر نخورید.



الکل و سلامت مغز

مصرف پرخطر: الکل باعث کوچک شدن بافت مغز و کندی ارتباطات عصبی می شود.

حافظه و تصمیم گیری: الکل حافظه ی کوتاه مدت را مختل و خطر زوال عقل را افزایش می دهد.

باورهای غلط:

یک لیوان ضرر ندارد → هر مقدار الکل برای مغز مضر است.

الکل استرس را کم می کند → فقط موقتاً آرام می کند، بعداً اضطراب بیشتر می شود.

هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم



آلودگی هوا و مغز:

ذرات آلاینده (PM2.5) از سد خونی مغز عبور کرده و باعث التهاب و کاهش حافظه می‌شوند.

زمان خطرناک: روزهای وارونگی دما و ساعات اوج ترافیک.

راه‌های کاهش مواجهه:

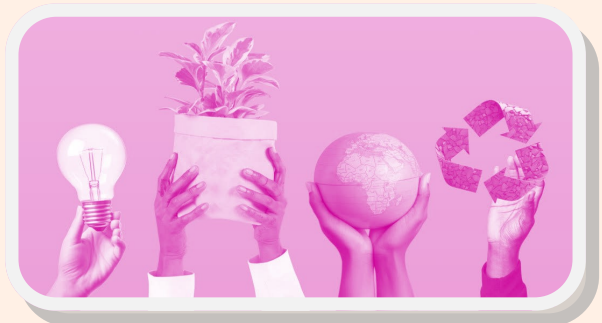
* در روزهای آلوده تردد غیرضروری نکنید.

* از ماسک N95 استفاده کنید.

* در خانه از تصفیه‌کننده هوا یا گیاهان استفاده کنید.

* پنجره‌ها را در ساعات اوج آلودگی باز نکنید.

نقش شما: استفاده از حمل‌ونقل عمومی و مطالبه‌ی هوای پاک



از مغزتان در برابر آسیب محافظت کنید



حوادث رانندگی: کمربند ایمنی خطر آسیب شدید به سر را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

کلاه ایمنی: در موتورسیکلت، دوچرخه و ورزش‌های برخوردی، کلاه استاندارد تنها محافظ مغز شماست.



سیگار و قلیان؛ مغزتان را در معرض خطر

قرار می‌دهد!



سیگار: نیکوتین عروق مغز را تنگ می‌کند و اکسیژن رسانی را کاهش می‌دهد در نتیجه سلول‌های مغزی زودتر پیر می‌شوند.

قلیان: هر جلسه قلیان معادل دود چندین نخ سیگار است. کم‌خطرتر نیست!

دود دست دوم: حتی اگر خودتان نمی‌کشید، بودن در فضای بسته با افراد سیگاری به مغزتان آسیب می‌زند.

چرا ترک کنیم؟ پس از ترک، خون‌رسانی به مغز بهبود می‌یابد و حافظه بالا می‌رود.

از کجا شروع کنیم؟ خط ملی ترک: ۰۹۶۲۸ یا مراکز جامع سلامت



افسردگی و سلامت شناختی

افسردگی می‌تواند تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری را مختل کند.

درمان به‌موقع آن از زوال مغز جلوگیری می‌کند.

استرس مزمن و فرسودگی شغلی

استرس طولانی‌مدت، هورمون کورتیزول را افزایش و بخش

حافظه‌ی مغز (هیپوکامپ) را آسیب می‌زند. فرسودگی شغلی یعنی

مغزت خاموش می‌شود؛ مرز کار و زندگی را مشخص کنید.

چه زمانی به متخصص مراجعه کنیم؟

اگر بیش از دو هفته غم، بی‌خوابی یا بی‌انگیزگی دارید یا استرس

مانع زندگی روزمره شده، از روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک

بگیرید. این نشانه هوشمندی است، نه ضعف.



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم

هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم

هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم