



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



همه فراموشی‌ها آلزایمر نیستند!

اگر اسم یک نفر را فراموش کنم، یعنی دمانس (زوال عقل) دارم؟



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



شما کدام را بیشتر تجربه کرده‌اید؟

- ☐ اسم یک نفر یادتان نمی‌آید
- ☐ عینک را پیدا نمی‌کنید
- ☐ نمی‌دانید برای چه کاری وارد اتاق شدید
- ☐ یک قرار مهم را فراموش می‌کنید





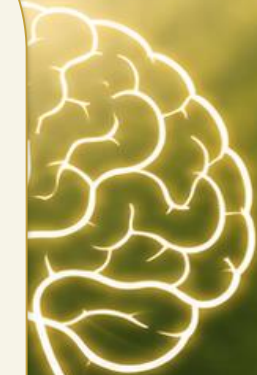
دمانس چیست؟

دمانس یک بیماری واحد نیست.

بلکه یک سندرم است که در اثر بیماری‌ها و آسیب‌های مختلف مغز ایجاد می‌شود و

می‌تواند:

- حافظه
- تفکر
- زبان
- قضاوت
- رفتار
- توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار دهد.





دمانس = پیری نیست

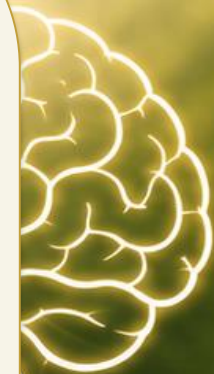
یک باور اشتباه:

✗ "هرکس پیر شود، دمانس می گیرد".

واقعیت:

✓ افزایش سن مهم ترین عامل خطر است،

اما دمانس بخش طبیعی و اجتناب ناپذیر سالمندی نیست.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



دمانس چقدر شایع است؟

۵۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ در جهان با دمانس زندگی می‌کردند.

هر سال حدود ۱۰ میلیون مورد جدید ایجاد می‌شود.
بیش از ۶۰٪ افراد مبتلا در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط زندگی می‌کنند.

هر ۷ دقیقه یک ایرانی مبتلا به دمانس می‌شود.





انواع دمانس

عملکردهای متفاوت مغز:

❓ حافظه

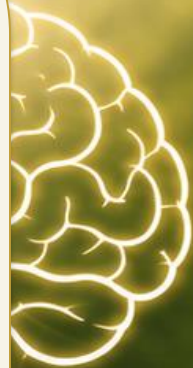
❓ زبان

🎯 توجه

⚖️ قضاوت

👥 رفتار اجتماعی

🚶 حرکت



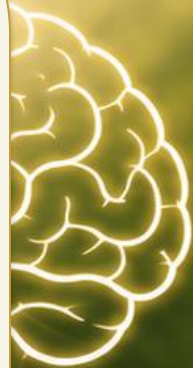
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



انواع دمانس

نوع دمانس بستگی به این دارد که کدام بخش از مغز دچار تخریب شود.

در این میان، بیماری آلزایمر شایع‌ترین علت دمانس محسوب می‌شود که طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت (WHO)، حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از موارد را شامل می‌شود.

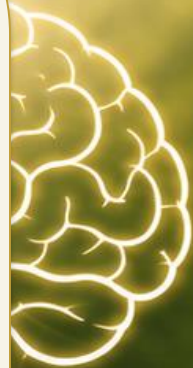




همه دمانس‌ها با فراموشی شروع نمی‌شوند

ممکن است اولین علامت:

- تغییر شخصیت باشد
- اختلال در برنامه‌ریزی باشد
- مشکل در زبان باشد
- اختلال دیداری - فضایی باشد
- مشکل در حرکت باشد



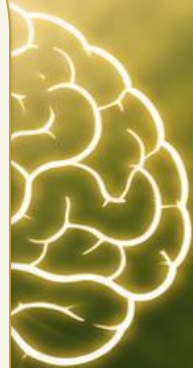


سه مرحله مهم

☐ سالمندی طبیعی

☐ اختلال شناختی خفیف (MCI)

☐ دمانس



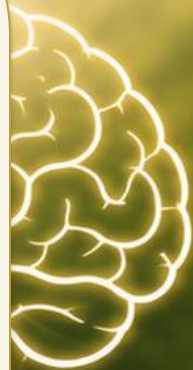
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



سالمندی طبیعی

ممکن است:

نام یک فرد دیرتر به ذهن برسد
گاهی وسیله‌ای را جا بگذاریم
یادگیری اطلاعات جدید کمی آهسته‌تر شود



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

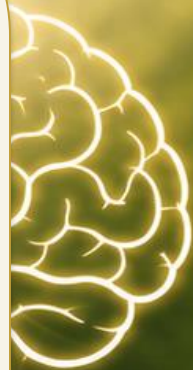


سالمندی طبیعی

ممکن است:

نام یک فرد دیرتر به ذهن برسد
گاهی وسیله‌ای را جا بگذاریم
یادگیری اطلاعات جدید کمی آهسته‌تر شود.
اما:

استقلال فرد حفظ می‌شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



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



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد

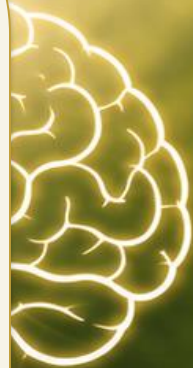
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



اختلال شناختی خفیف (MCI)

تغییر شناختی واقعی وجود دارد
فرد یا اطرافیان متوجه آن می‌شوند
عملکرد روزمره عمدتاً حفظ شده است
اما:

ممکن است در آینده به دمانس پیشرفت کند یا ثابت بماند.

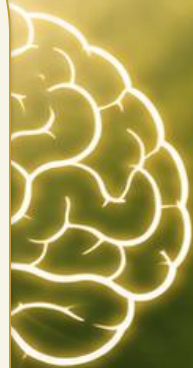




دمانس

در دمانس:
اختلال شناختی بر زندگی روزمره اثر می‌گذارد.
مثلاً:

مدیریت پول دشوار می‌شود
داروها اشتباه مصرف می‌شوند
مسیرهای آشنا گم می‌شوند
انجام کارهای قبلی دشوار می‌شود





تفاوت فراموشی ناشی از افزایش سن با فراموشی ناشی از دمانس

فراموشی ناشی از افزایش سن

گاهی فراموش می‌کنم

بعداً یاد می‌آید

استقلال حفظ است

معمولاً ثابت

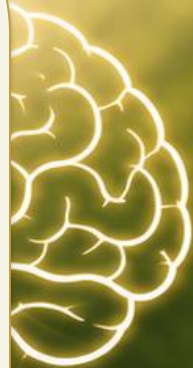
فراموشی مرتبط با دمانس

فراموشی مکرر و پیشرونده

ممکن است اصلاً به یاد نیآورم

عملکرد مختل می‌شود

معمولاً پیش‌رونده





آیا اختلال حافظه تنها علامت است؟؟

خیر.

ممکن است:

□ حافظه

□ زبان

□ توجه

□ حل مسئله

□ جهت یابی

□ شخصیت

□ قضاوت

درگیر شوند.





آیا دمانس ارثی است؟

ژنتیک مهم است؛ اما سرنوشت قطعی نیست.
عوامل ژنتیکی + وراثت + عوامل عروقی + سبک زندگی + محیط + سن + جنسیت



مغز هم پیر می شود؟

با افزایش سن ممکن است:

- سرعت پردازش کاهش یابد
 - یادگیری اطلاعات جدید آهسته تر شود
 - بازیابی نامها زمان بیشتری ببرد
- اما:

توانایی قضاوت، دانش و تجربه می تواند همچنان بسیار خوب باقی بماند.





یک باور خطرناک

✕ "سنم بالا است، طبیعی است."

"گاهی همین یک جمله کافیست تا فرد و خانواده‌اش ماه‌ها یا حتی سال‌ها از پیگیری و ارزیابی سر باز زنند؛ ماه‌ها و سال‌ها تأخیر در تشخیص!

نتیجه؟ بیماری پیشرفت می‌کند و زمانی به یاری بیمار می‌رسیم که دیگر مداخلات اولیه کارایی لازم را ندارند.





نکات کلیدی

سه چیز را به خاطر بسپارید:

۱. دمانس بخشی طبیعی از سالمندی نیست.
۲. "هر فراموشی، آلزایمر نیست"؛ فراموشی که زندگی روزمره را مختل کند و ادامه‌دار و رو به پیشرفت باشد، نیازمند ارزیابی و پیگیری است.

۳. اختلال عملکرد روزمره یک علامت بسیار مهم است



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



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



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد



سازمان ملی بهداشت روانی و اعتیاد

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس