



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



آیا می‌توان از دمانس پیشگیری کرد؟

چگونه می‌توان عملکرد مغز خود را در سالمندی حفظ کنیم؟





"برای مغزتان از امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید؟"



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



خبر خوب

همه عوامل خطر دمانس قابل تغییر نیستند.
با تعدیل عوامل خطر قابل اصلاح می توان از حدود ۴۵٪ موارد دمانس
پیشگیری یا شروع آن را به تأخیر انداخت.



عوامل خطر دمانس

- تحصیلات پایین
- کم‌شنوایی
- LDL بالا
- افسردگی
- آسیب مغزی
- کم‌حرکی
- دیابت
- سیگار
- فشار خون بالا
- چاقی
- مصرف الکل
- انزوای اجتماعی
- آلودگی هوا
- کاهش بینایی

پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





"کم تحرکی را بشکنیم!"

لازم نیست ورزشکار حرفه‌ای باشیم؛ حرکت منظم و متناسب با توان فرد مهم است:

🏃 پیاده‌روی و فعالیت هوازی منظم
💪 تمرین‌های قدرتی برای حفظ عضله و عملکرد
🏠 فعال‌تر کردن کارهای روزمره و کاهش نشستن طولانی



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



لازم نیست ورزشکار باشیم؛ مهم این است که کم تحرکی را بشکنیم.

🏃 فعالیت هوازی: حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط

💪 تمرین قدرتی: حداقل ۲ روز در هفته

👴👵 تمرین تعادل و فعالیت‌های چند جزئی: برای سالمندان، به ویژه افراد با خطر افتادن، حداقل

۳ روز در هفته

هر میزان فعالیت بهتر از بی تحرکی است.

فعالیت متناسب با توانایی و شرایط فرد توصیه می شود.





عضله قوی‌تر؛ بدن توانمندتر، مغز سالم‌تر

در سالمندی، حفظ قدرت و توده عضلانی برای استقلال و عملکرد روزمره اهمیت دارد.

تمرینات مقاومتی منظم با حفظ قدرت و عملکرد جسمانی، بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم و رویکردهای مرتبط با سلامت شناختی است.

"برای سالم ماندن مغز، از عضله‌ها هم مراقبت کنیم."



❓ رژیم غذایی؛ سوخت مغز

غذای جادویی برای پیشگیری از دمانس وجود ندارد؛ الگوی غذایی سالم مهم‌تر است.

❓ سبزیجات، به‌ویژه سبزی‌های برگ‌سبز

🍎 میوه‌ها

🌾 غلات کامل

🐟 ماهی

❓ مغزها

❓ حبوبات

❓ چربی‌های غیراشباع و روغن‌های سالم

↓ کمتر مصرف کنیم:

❓ نمک زیاد ❓ چربی‌های اشباع و ترانس

🍔 غذاهای فوق‌فرآوری‌شده 🍷 قندهای افزوده



پوش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



❓ غذای جادویی برای آلزایمر وجود دارد؟

☕ قهوه؟

🌿 دارچین و زردچوبه؟

☐☐ یک ماده غذایی خاص؟

تا امروز، شواهد کافی و با کیفیتی وجود ندارد که بتوان یک ماده غذایی یا ادویه منفرد را به عنوان درمان یا راهکار قطعی پیشگیری از بیماری آلزایمر توصیه کرد.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



👂 شنوایی؛ بخشی از سلامت مغز

کم‌شنوایی را به حسابِ طبیعیِ افزایش سن نگذاریم.

کم‌شنوایی درمان‌نشده می‌تواند ارتباط، مشارکت اجتماعی و عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار دهد.

«کمتر شنیدن، به معنای باید کمتر زندگی کردن نیست».

🔍 ارزیابی شنوایی و در صورت نیاز، استفاده مناسب و منظم از وسایل کمک‌شنوایی می‌تواند به حفظ ارتباط و عملکرد فرد کمک کند.





❓ مغز هم به ارتباط نیاز دارد!

ارتباط با دیگران، مغز را فعال نگه می‌دارد.
مشارکت اجتماعی با تحریک شناختی، حفظ ارتباطات و کاهش انزوای اجتماعی، بخشی از یک سبک زندگی سالم برای سلامت مغز است.

👤👤👤 خانواده

👤👤 دوستان

🍎📅 کلاس و یادگیری

❓ فعالیت داوطلبانه

🎭 | گروه‌های اجتماعی و فرهنگی

ارتباط بیشتر، فعالیت بیشتر، مغز فعال‌تر.





تماشای تلویزیون ≠ فعالیت شناختی

فعالیت‌های یادگیری و چالش شناختی را وارد زندگی کنیم:

□□ یادگیری زبان جدید

♪ یادگیری ساز یا مهارت تازه

📖 مطالعه و یادگیری

❓ حل مسئله و بازی‌های فکری

🍏👤 آموزش مهارت‌هایی که بلدیم

🎯 انجام فعالیت‌های جدید و متنوع

❗ مغز را فقط سرگرم نکنیم؛ درگیرش کنیم!

یادگیری، چالش و مشارکت فعال؛ تمرینی برای مغز.





☹ خواب؛ فرصتی برای بازسازی مغز

⚠ اگر خرخر بلند و مداوم، وقفه یا قطع تنفس هنگام خواب، یا خواب‌آلودگی شدید در طول روز دارید، احتمال اختلالات خواب – به‌ویژه آپنه انسدادی خواب را جدی بگیرید و برای ارزیابی اقدام کنید.

❓ خواب خوب فقط استراحت نیست؛ مراقبت از مغز است.



سیگار؛ دشمن قلب و مغز

ترک سیگار در هر سنی ارزشمند است و می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی و آسیب‌های مرتبط با سلامت مغز را کاهش دهد.

❖ کاهش مصرف، یک قدم مثبت است؛

❖ اما هدف نهایی، ترک کامل سیگار است.

❓ هرگز برای ترک دیر نیست؛





❓ از مغزتان در برابر ضربه محافظت کنید

آسیب‌های مغزی، به‌ویژه ضربه‌های مکرر به سر، می‌توانند پیامدهای طولانی‌مدت داشته باشند و با افزایش خطر افت شناختی مرتبط باشند.

❏❏ پیشگیری کنیم از:

🚶 سقوط و زمین خوردن

🚗 تصادفات و حوادث رانندگی

🏃 آسیب‌های ورزشی

❓ ضربه‌های مکرر به سر.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



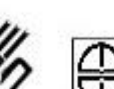
سازمان بهداشت روانی



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



نسخه ۶ گانه برای مغز سالم

هر روز، هر هفته، هر فصل زندگی؛ از مغزتان در چند جبهه مراقبت کنید:

🚶 حرکت کنید ← فعالیت بدنی منظم

🍽 هوشمندانه بخورید ← الگوی غذایی سالم و متعادل

😴 خوب بخوابید ← خواب کافی و باکیفیت

👥 در ارتباط بمانید ← مشارکت اجتماعی

🧠 مغز را به چالش بکشید ← یادگیری و فعالیت شناختی

⚠ عوامل خطر را کنترل کنید ← فشارخون، دیابت، چربی خون و سایر بیماری‌های

مزمن

پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس





! سلامت مغز یک اقدام تک بعدی نیست؛
ترکیبی از عادات‌های سالم، در طول زندگی است.



❓ برای مغزتان، منتظر فردا نمانید؛ از امروز شروع کنید.

سلامت مغز حاصل انتخاب‌های کوچک اما مداوم در طول زندگی است.

🌱 یک انتخاب کوچک امروز، می‌تواند قدمی برای مغز سالم‌تر فردا باشد.

اگر قرار باشد فقط یک تغییر را از همین امروز شروع کنید، آن تغییر چی؟

