



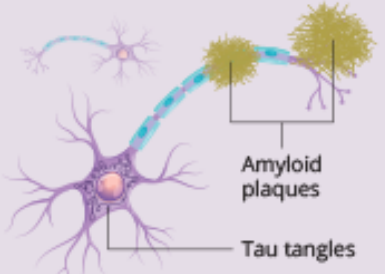
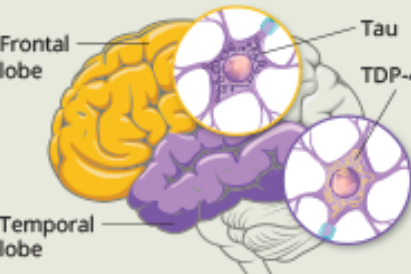
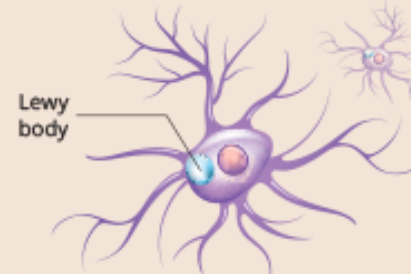
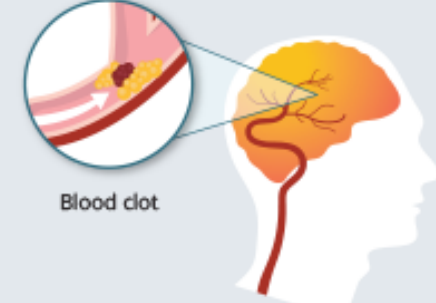


شناخت انواع گوناگون دمانس

به موازات افزایش سن ، طبیعی است که تعدادی از سلول های مغزی را از دست بدهیم. به هر تقدیر ، افرادی که با دمانس زندگی می کنند ، ازدست دادن تعداد سلول های عصبی بیشتری را تجربه می کنند. تعداد زیادی از سلول های عصبی آنها عملکرد خود و ارتباطات خود با سایر سلول های مغزی را از دست می دهند و سرانجام می میرند. در ابتدا، علائم بیماری می توانند خفیف باشند ؛ اما در طول زمان بدتر می شوند. در اینجا در مورد چهار نوع مختلف دمانس می خوانید:



انواع دمانس (زوال عقل)

بیماری آلزایمر	دمانس فرونتوتمپورال	دمانس لویی بادی	دمانس عروقی
در هر یک از این موارد چه اتفاقی در مغز رخ داد است؟			
<p>رسوبات غیر طبیعی پروتئین هایی که پلاک های آمیلوئید و کلافه های تاو را در مغز تشکیل می دهند.</p>  <p>Amyloid plaques Tau tangles</p>	<p>مقادیر و اشکال غیر طبیعی پروتئین های تاو و TDF-43 در داخل سلول های عصبی لوبهای پیشانی و گیجگاهی مغز تجمع می یابند.</p>  <p>Frontal lobe Temporal lobe Tau TDF-43</p>	<p>رسوبات غیرطبیعی پروتئین آلفا - سینوکلئین که «اجسام لویی» نامیده می شوند ، پیام رسان های شیمیایی مغز را تحت تاثیر قرار می دهند.</p>  <p>Lewy body</p>	<p>وضعیت هایی همچون لخته های خون ، جریان خون در مغز را مختل می کنند.</p>  <p>Blood clot</p>

این تغییرات تنها بخشی از پازل پیچیده ای است که دانشمندان برای پی بردن به علل این اشکال دمانس و سایر انواع آن در حال مطالعه آنها هستند.

<p>خفیف</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرگردانی و گم شدن • پرسش های مکرر <p>متوسط</p> <ul style="list-style-type: none"> • دشواری در شناخت دوستان و اعضای فامیل • رفتارهای تکانشی <p>شدید</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم توانایی در برقراری ارتباط 	<p>رفتاری و هیجانات</p> <ul style="list-style-type: none"> • دشواری در برنامه ریزی و سازماندهی • رفتارهای تکانشی • فقر هیجانی یا بروز بیش از حد هیجانات <p>مشکلات حرکتی</p> <ul style="list-style-type: none"> • لرزش دستها • مشکلات تعادل و راه رفتن <p>مشکلات زبان (گفتاری)</p> <ul style="list-style-type: none"> • دشواری در تولید و فهم سخن • انواع گوناگونی از اختلالات فرونتو تمپورال وجود دارند و علایم می توانند بر حسب نوع تغییر کنند. 	<p>تحلیل رفتن قوای شناختی</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم توانایی تمرکز ، توجه ، یا هشیار باقی ماندن • طرز تفکر آشفته و غیر منطقی <p>مشکلات حرکتی</p> <ul style="list-style-type: none"> • سفتی عضلانی • فقدان هماهنگی • کاهش بیان چهره <p>اختلالات خواب</p> <ul style="list-style-type: none"> • بی خوابی • افزایش خواب آلودگی در اوقات روز <p>توهمات دیداری</p>	<ul style="list-style-type: none"> • فراموش کردن وقایع حال و گذشته • گم کردن اشیاء • دشواری در تبعییت از دستورات یا آموختن اطلاعات جدید • توهمات یا هذیان ها • ضغف در قضاوت
--	--	---	--

سن تپیک در زمان تشخیص

<p>اواسط دهه ۶۰ زندگی و بالاتر ، برخی از موارد در اواسط دهه ۳۰ تا دهه ۶۰ زندگی</p>	<p>بین ۴۵ تا ۶۴ سالگی</p>	<p>۵۰ ساله و مسن تر</p>	<p>بالای ۶۵ سال</p>
--	---------------------------	-------------------------	---------------------

تشخیص

علایم در میان انواع گوناگون دمانس ها می توانند مشابه باشند، و برخی افراد واجد بیش از یک فرم از دمانس هستند که می تواند تشخیص دقیق را با دشواری همراه نماید. علایم همچنین می توانند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. پزشکان ممکن است در خصوص سابقه طبی بیمار سوال کنند ، یک معاینه بالینی کامل انجام دهند و تست های عصب شناختی و آزمایشگاهی تجویز کنند که به تشخیص دمانس کمک کند.

درمان

در حال حاضر علاج قطعی برای این انواع دمانس وجود ندارد ، اما برخی درمان ها در دسترس هستند . با پزشک خود در مورد یافتن آنچه ممکن است برای شما بهترین کارکرد و پیامد را داشته باشد ، مشورت کنید. (ترجمه اینفوگرافیک NIH : National Institute of Aging)

دمانس

یک واژه فراگیر است که متداول است ، برای توصیف طیفی از علایم که با نقصان شناختی همراهی دارند استفاده شود.



ترکیبی از چند علت : شیوع نامشخص دارد اما در برخی منابع شیوع ۳۰ تا ۴۰ درصدی عنوان شده است.

علل احتمالی دمانس

روانپزشکی

دمانس کاذب افسردگی

بافت شناختی در اسکیزوفرنی اواخر عمر

فیزیولوژیک

هیدروسفالی با فشار طبیعی

متابولیک

کمبود ویتامین (مانند ویتامین های B12 ، فولیک اسید)

اندوکرینوپاتی ها (مانند کم کاری تیروئید)

اختلالات متابولیک مزمن (مانند اورمی)

تومور

اولیه یا متاستاتیک (مانند مننژیوم یا سرطان متاستاتیک ریه یا پستان)

دمانس های اضمحلالی

بیماری آلزایمر

دمانس فرونتو تمپورال (بیماری پیک)

بیماری پارکینسون

دمانس جسم لویی

فروکلینوز مغزی ایدیوپاتیک (بیماری Fahr)

فلج پیشرونده فوق هسته ای

متفرقه

بیماری هانتینگتون

بیماری ویلسون

لوکودیستروفی ماکروماتیک

نورو آکانتوزیس

علل احتمالی دمانس

بیماری های میلین زده

اسکلروز مولتیپل

داروها و سموم

الکل

فلزات سنگین

پرتوتابی

دمانس کاذب ناشی از داروها مثل آنتی کولینرژیک ها (

مونوکسید کربن

تروماتیک (ناشی از ضربه)

دمانس مشت زنان (Dementia Pugilistica) دمانس متعاقب ضربه

هماتوم ساب دورال

عفونت

بیماری پریون (مانند بیماری کروتزفلد - جاکوب ، انسفالیت اسفنجی شکل گاوی ، سندرم گرشتمان - اشتراوسلر)

ایدز

سیفلیس

قلبی عروقی و آنوکسی

انفارکتوس (منفرد یا متعدد و یا strategic lacunar)

بیماری بینزوانگر (آنسفالوپاتی آترواسکلروتیک تحت قشری)

نارسایی همودینامیک (مانند کاهش خونرسانی یا هیپوکسی)

کاهش قوای شناختی بر اساس تجربه و دیدگاه خود فرد

این یافته ها بر اساس اطلاعاتی است که بین سالهای ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ سیستم پایش فاکتورهای خطر رفتاری از ۵۰ ایالت امریکا ، پورتوریکو و استان کلمبیا جمع آوری کرده است

این اختلال مشکلات حافظه ای گزارش شده توسط خود فرد است که طی سال گذشته در حال بدتر شدن بوده اند

از هر ۹ نفر ، ۱ نفر

از افراد ۴۵ ساله و مسن تر کاهش قوای شناختی را بر اساس دیدگاه شخصی خود تجربه می کنند

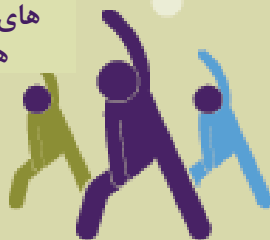


۴۰٪ افراد دچار این اختلال به ناگزیر کارهای روزمره خود را ترک می کنند



از هر سه نفر یک نفر

از افراد دچار این اختلال می گویند که این موضوع در فعالیت های اجتماعی ، شغل یا فعالیت های داوطلبانه آنها ایجاد مزاحمت کرده است



۸۱٪ افراد دارای این اختلال ، حداقل واجد یک بیماری مزمن بوده و اختلال یاد شده ممکن است اداره کردن وضعیت را دشوارتر نماید

۳۵٪ افراد دچار این اختلال در وظایف خانه داری نیاز به کمک دارند

کمتر از نیمی از افراد دچار این اختلال ، علایم خود را برای یک ارائه دهنده خدمات سلامت تشریح کرده اند



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

alzheimer's
association

cdc.gov/aging
alz.org/publichealth

CDC does not endorse private products, services, or enterprises.

CS 303070-A April 2021

۱۰ راه عشق ورزیدن به مغز خود



عرق خود را در بیاورید: در فعالیت های جسمانی که ضربان قلب شما را بالا برده و جریان خون شما را افزایش می دهد شرکت کنید. مطالعات نشان داده اند که فعالیت بدنی خطر اختلال شناختی را کاهش می دهد.



کتاب ها را ورق بزن: آموزش رسمی در هر مرحله از زندگی به کاهش خطر زوال شناختی و زوال عقل کمک می کند. به عنوان مثال، یک کلاس در یک دانشکده محلی یا مرکز اجتماعی بردارید یا در کلاس های آنلاین شرکت کنید.



از سیگار کشیدن دست بردارید: شواهد نشان می دهد که سیگار خطر زوال شناختی را افزایش می دهد. ترک سیگار می تواند این خطر را تا سطوحی که قابل مقایسه با افرادی باشد که هرگز سیگار نکشیده اند، کاهش دهد.

	<p>مراقب قلبتان باشید: شواهد نشان می دهد که عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی همچون : چاقی، فشار خون بالا و دیابت ، بر سلامت شناختی شما تأثیر منفی می گذارند. بنابراین از قلبتان مراقبت کنید چرا که مغزتان ممکن است از قلبتان پیروی کند!</p>
	<p>آسیب مغزی می تواند خطر زوال شناختی و زوال عقل را افزایش دهد. کمربند ایمنی ببندید، از سیستم های صندلی کودک که متناسب با سن کودک شما طراحی شده اند ، استفاده کنید . هنگام انجام ورزش های رزمی و تماسی ، دوچرخه یا موتور سواری از کلاه ایمنی استفاده کنید و برای جلوگیری از سقوط اقدامات و احتیاطات لازم را انجام دهید. علائم و نشانه های آسیب مغزی و نحوه واکنش به آنها را بشناسید.</p>
	<p>درست بنزین بزن رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید که حاوی چربی کمتر و سبزیجات و میوه بیشتری باشد تا به کاهش خطر زوال شناختی کمک کند. اگرچه تحقیقات در مورد رژیم غذایی و عملکرد شناختی محدود است، رژیم های غذایی خاص، از جمله رژیم های مدیترانه ای و مدیترانه ای-DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون)، ممکن است به کاهش خطر اختلال شناختی کمک کنند.</p>
	<p>نداشتن خواب کافی به دلیل وضعیت هایی مانند بی خوابی یا آپنه خواب ممکن است منجر به مشکلات حافظه و تفکر شود. بنابراین در شبانه روز ۷ الی ۸ ساعت بخوابید. نیاز به خواب کودکان و نوجوانان از این میزان نیز بیشتر است.</p>
	<p>مراقب سلامت روان خود باشید برخی از مطالعات سابقه افسردگی را با افزایش خطر زوال شناختی مرتبط می دانند، بنابراین اگر علائم افسردگی، اضطراب یا سایر نگرانی های مربوط به سلامت روان را دارید به دنبال درمان پزشکی باشید. همچنین سعی کنید استرس را مدیریت کنید.</p>



پرچم رفاقت بالا! مشارکت کردن در فعالیتهای اجتماعی ممکن است از سلامت مغز حفاظت کند. انواعی از فعالیت های اجتماعی را دنبال کنید که برای شما معنادار است. راه هایی را بیابید که بخشی از جامعه محلی خود باشید – اگر عاشق حیوانات هستید، داوطلب شدن در یک پناهگاه محلی حیوانات را در نظر بگیرید. اگر از آواز خواندن لذت می برید، به یک گروه کر محلی بپیوندید یا در یک کلاس فوق برنامه مدرسه کمک کنید. یا صرفاً فعالیت ها را با دوستان و خانواده به اشتراک بگذارید.



ذهن خود را به چالش بکشید و فعال کنید. یک قطعه مبلمان بسازید. یک پازل را کامل کنید. به کار هنری انجام دهید بازی هایی مانند شطرنج انجام دهید که باعث می شود استراتژیک فکر کنید. به چالش کشیدن ذهن شما ممکن است فواید کوتاه مدت و بلندمدتی برای مغز شما داشته باشد.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION®

ترجمه و گرد آوری در دبیرخانه شورای ساماندهی سالمندان استان گیلان: دکتر بهار پوررضا