

Dementia زوال عقل

مشخصه های زندگی هر فرد مانند سبک زندگی، محیط زیست و ژنتیک می توانند عوامل خطر ابتلا به دمانس را افزایش دهند. از طرف دیگر نیز نبود این خطرات موجب نمی شود تا فرد از ابتلا ایمن بماند. عوامل خطر خود به خود علت بیماری نیستند بلکه عوامل خطر احتمال ابتلا را بالا می برند ولی ممکن است ابتلا رخ ندهد. بعضی از عوامل خطر را می توان تغییر داد مانند مصرف دخانیات و فشار خون. بعضی را به هیچ وجه نمی توان تغییر داد مانند سن یا ژنتیک

سبک زندگی سالم می تواند خطر ابتلا به دمانس را کاهش دهد. تخمین زده می شود که نیمی از موارد دمانس در جهان حاصل ۹ عامل اصلی قابل تغییر هستند:

- ناشنوایی
- فشار خون بالا
- چاقی
- مصرف دخانیات
- افسردگی
- عدم تحرک جسمی
- انزوا
- بیماری قند
- کم سواد

عوامل خطر تغییر پذیر

این عوامل خطر برای دمانس و بیماری های قلبی و عروقی مشترک است به ویژه بیماری آلزایمر و دمانس عروقی. با افزایش سن عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی به تدریج ظاهر می شوند:

فشار خون

افرادی که در میان سالی به فشار خون بالا مبتلا می شوند احتمالاً بیش از افرادی که فشار خون طبیعی دارند به دمانس مبتلا می گردند زیرا فشار خون بالا بر قلب، عروق و گردش خون اثرات مخرب دارد. چگونه می توان فشار خون را تنظیم کرد؟ نتایج مطالعات نشان می دهد که با ورزش و تغذیه سالم می توان فشار خون را کاهش داد ولی اگر موثر واقع نشود آنوقت باید از دارو استفاده کرد

مصرف دخانیات

شواهد نشان می دهد که این عادت ۴۵٪ خطر ابتلا به دمانس را در بین افراد سیگاری درمقایسه با افراد غیر سیگاری افزایش می دهد. برای ترک عادت هیچ گاه دیر نیست. با این تصمیم خطر ابتلا به دمانس کاهش می یابد

بیماری قند

در میان سالی، افراد مبتلا به بیماری قند از نوع ۲ در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، دمانس عروقی و اختلالات شناختی قرار دارند. بطور متوسط، در مقایسه با افراد فاقد بیماری قند، خطر ابتلا به دمانس در افراد مبتلا به بیماری قند از نوع ۲، دو برابر گروه اول است. چطور می توان بیماری قند را کنترل و از ابتلا به دمانس پیشگیری کرد؟ مدیریت سطح گلوکز خون، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دمانس را کاهش دهد

سطح چربی خون

در میان سالی، افراد با سطح چربی خون بالا در مقایسه با افراد با سطح چربی خون طبیعی بیشتر در معرض خطر ابتلا به دمانس قرار دارند. سطح چربی خون بالا خطر ابتلا به فشار خون و بیماری قند را نیز افزایش می دهد. چگونه می توان سطح چربی خون را کنترل کرد؟ با تغذیه سالم و دارو امکان پذیر است

چاقی و عدم تحرک جسمی

هر دو، خطر ابتلا به بیماری های قند و فشار خون را تشدید می کنند و در میان سالی چاقی خطر ابتلا به دمانس را افزایش می دهد. ورزش منظم خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکتة مغزی، قند و دمانس را کاهش می دهد. برای پیشگیری، ورزش های هوازی و حرکاتی که ضربان قلب را به طور موقت بالا می برند، مانند شنا، دویدن، دوچرخه سواری و یا دوچرخه ثابت توصیه می شود

تغذیه نامطلوب

تغذیه ناسالم شامل چربی اشباع شده، شکر و نمک می باشد و خطر ابتلا به بیماری های بسیاری مانند بیماری قند نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و دمانس را تشدید می کند. تغذیه ای که دارای گوشت قرمز، شکر، لبنیات به مقدار کم و میوه، سبزیجات، غلات کامل، مغز های مختلف، روغن زیتون و ماهی به حد وفور باشد، توصیه می گردد

الکل

کم سواد

افسردگی

ضربه به سر

ناشنوائی

1. ضربه سردور از اجتماع

2. دوری از اجتماع

3. سکونت در نزدیکی خیابان های پر رفت و آمد

4. سن

5. جنس مونث

6. زنتیک

عوامل خطر تغییر پذیر دیگر:

الکل پنجمین رتبه مرگ و معلولیت را در جهان دارد. مصرف بی رویه الکل خطر ابتلا به دمانس را افزایش می دهد.

خطر ابتلا به دمانس در افرادی که تحصیلات متوسطه را تکمیل نکرده اند شایع تر است. گفته می شود افرادی که از تحصیلات بالاتر برخوردار هستند حجم شناختی بیشتری را ذخیره کرده اند. این باور بر این اساس است که افراد تحصیل کرده در طول زندگی از مغز خود مرتب استفاده می کنند و شاید از این طریق سلول های مغز در مقابل تخریب دمانس محافظت شوند. چگونه می توان ذخیره شناختی را ساخت؟ با فراگیری مطالب جدید به صورت مداوم در طول زندگی و ایجاد چالش برای مغز مانند فراگیری یک زبان یا گذراندن دوره های مختلف فعالیت های مغز را می توان گسترش داد

افرادی که در میان سالی یا دیرتر به افسردگی مبتلا می شوند احتمال دارد به دمانس مبتلا گردند ولی هنوز رابطه بین افسردگی و دمانس مشخص نیست. بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که افسردگی یکی از عوامل خطر دمانس است در حالی که بعضی ها معتقدند افسردگی نشانه زود هنگام بیماری یا هر دو با هم می باشد.

در افرادی که ضربه سر شدید یا مکرر تجربه می کنند خطر ابتلا به دمانس افزایش می یابد. احتمال دارد آسیب های مغزی سبب واکنش هایی در مغز گردد و روند آن به دمانس ختم شود. ورزشکاران رشته هائی چون بوکس، فوتبال امریکائی، هاکی و فوتبال به دلیل ضربه های مکرر به مغز در معرض خطر هستند. چگونه می توان از آسیب های مغزی در حین ورزش پیشگیری کرد؟ استفاده از کلاه ایمنی برای ورزش هائی چون اسکیت، اسنوبرد، اسکی و دوچرخه سواری توصیه می شود. افتادن یکی از علل ضربه های مغزی به ویژه در سالمندان است. جهت کاهش خطر افتادن در خانه، رعایت عدم استفاده از وسایلی مانند قالیچه که می تواند باعث زمین خوردن شود، ضروری می باشد. حتما اطاق های خواب با نور کافی تجهیز شود. در داخل و خارج منزل نرده نصب گردد و در زمستان با پاپوش مناسب محتاطانه از معابر یخ زده رفت و آمد شود.

کم شدن شنوایی خطر کاهش قوای شناختی و ابتلا به دمانس را افزایش می دهد. هنوز به درستی از چگونگی تاثیر این فرایند بر کاهش شناخت اطلاعاتی در دست نیست ولی کم شنوایی، فرد را به انزوا می کشاند، استقلال را از دست می دهد و فعالیت های روزمره دچار مشکل می شوند. چگونه می توان از افت شنوایی پیشگیری کرد؟ سنجش سالیانه شنوایی می تواند کمک کننده باشد. گوش دادن به موسیقی یا صدا های بلند به طور مداوم به شنوایی آسیب می رساند. می توان از سمعک برای بهبود کیفیت شنوایی استفاده کرد

انزوا می تواند خطر ابتلا به فشار خون، بیماری های قلبی و عروقی، افسردگی و دمانس را افزایش دهد. اگر احساس تنهایی می کنید به خاطر داشته باشید که فعالیت های دورهمی یا در اجتماع می تواند خطر ابتلا به دمانس را کاهش دهد یا پیشرفت آن را کند نماید.

گفته می شود افرادی که در فاصله پنجاه متری خیابان های پر رفت و آمد زندگی می کنند احتمال دارد به دمانس مبتلا شوند. خیابان های پر رفت و آمد به اتوبان ها و یا خیابان هائی گفته می شود که به طور پیوسته وسایل نقلیه در آن ها جریان دارد. هنوز ارتباط بین دمانس و خیابان های پر رفت و آمد مشخص نیست ولی پژوهشگران مشغول بررسی تاثیر الودگی ناشی از وسایل نقلیه بر مغز هستند.

عوامل خطر تغییر ناپذیر

دمانس بخشی از روند سالمندی نمی باشد ولی سن یک عامل مهم به شمار می آید. هر چه سن بالا می رود، خطر هم بیشتر می شود. بعنوان مثال بعد از ۶۵ سال خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هر ۵ سال تقریبا دو برابر می شود. حتی دمانس می تواند در افراد زیر سن ۶۵ سال نیز بروز کند. بعضی از افراد در سنین ۴۰-۵۰ به دمانس مبتلا می شوند که به آن دمانس زود هنگام می گویند.

زنان بیش از مردان در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. هنوز دلایل آن مشخص نیست ولی عواملی چون عمر طولانی تر از مردان، تغییرات سطح هورمون ها در طول زندگی و ضعف قوای جسمانی و دیگر مشکلات سلامتی می توانند در این امر نقش باشند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر زود هنگام افزایش می ApoE4 داشته باشند. همچنین، در زنان جوانی که دارای ژنی به نام یابد. خطر ابتلا مردان و زنان مسن تر با همین ژن همگن است. خطر ابتلا مردان و زنان به دیگر دمانس ها مانند دمانس گیجگاهی نیز یکسان می باشد

هنوز مطالعات، نقش ژن ها را در بروز دمانس روشن نساخته است. پژوهشگران بیش از 20 ژن را که می توانند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهند، شناسائی کرده اند. سه عدد از این ژن ها، مستقیما در ایجاد بیماری آلزایمر نقش اساسی دارند: . اگر در فردی تغییری در هر یک از این ژن ها رخ دهد، بطور یقین قبل از سن 65 سالگی به بیماری آلزایمر از APP و PS2، PS1 نوع "خانوادگی" مبتلا خواهد شد. چنانچه والدی یکی از این ژن ها را دارا باشد احتمالا فرزندان % 50 بیماری را به ارث می برند. بیماری آلزایمر از نوع "خانوادگی" بسیار نادر است و % 5-2 از موارد بیماری آلزایمر را تشکیل می دهد. 17 ژن دیگر مرتبط به بیماری آلزایمر را ژن های عوامل خطر می نامند به این معنا که این ژن ها خطر ابتلا را افزایش می دهند ولی ابتلا به بیماری حتمی نیست.

دیگر عوامل خطر

دیگر مشکلات سلامتی که می توانند خطر ابتلا به دمانس را افزایش دهند بیماری هائی مانند:

بیماری پارکینسن، ام اس، بیماری های مزمن کلیوی و بیماری ایدز می باشند. سندرم دان و دیگر معلولیت ها نیز احتمال خطر را بالا می برند





دبیرخانه شورای سالمندان استان هرمزگان