



چه کنیم، آلزایمر به سرانگمان نیاید؟

بیش از ۵۵ میلیون انسان در جهان بازوال عقل زندگی می کنند، عارضه ای که حتی جوانان را هم درگیر می کند و پیشگیری از آن ضروری است



پزشکی

سالانه نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به زوال عقل (زوال عقل؛ تخریب پیش رونده کارکردهای شناختی است که در زمینه ای از هوشیاری کامل بروز می کند)، گزارش می شود که ۶۰ درصد آن ها در کشورهای با درآمد کم تا متوسط زندگی می کنند. این در حالی است که آمار، ابتلای بیش از ۵۵ میلیون

نفر به زوال عقل را در جهان هشدار می دهد. به تازگی محسن شتری رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت کشورمان گفت: «برآورده می شود حدود ۸/۵ تا ۱۰ درصد جمعیت سالمندان در ایران یعنی بیش از ۷۵۰ تا ۸۰۰ هزار نفر، مبتلا به دمانس باشند که شایع ترین نوع دمانس (زوال عقل)، آلزایمر نام دارد. در ادامه با عوامل ایجاد بیماری و راه های پیشگیری از آن آشنا می شویم:

● **سندروم داون** در میان سالی، بسیاری از افراد

مبتلا به سندروم داون به بیماری آلزایمر زودرس مبتلا می شوند.

● **عوامل خطر**ی که می تواند تغییر دهد

● **رژیم و ورزش** تحقیقات نشان می دهد ورزش نکردن، خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد همچنین اگر چه رژیم غذایی خاصی برای کاهش خطر دمانس شناخته نشده است، اما زوال عقل در افرادی که رژیم غذایی ناسالم دارند در مقایسه با کسانی که رژیم مدیترانه ای و غنی از غلات کامل، مغزها و دانه ها را دنبال می کنند، شیوع بیشتری دارد. ● **عوامل خطر قلبی-عروقی** این موارد شامل فشار خون بالا، کلسترول بالا، تجمع چربی در دیواره شریان ها (تصلب شرایین) و چاقی است.

● **افسردگی** افسردگی در اوایل زندگی می تواند نشان دهنده توسعه زوال عقل باشد.

● **دیاپت** ابتلا به دیابت ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد، به خصوص اگر کنترل آن ضعیف باشد.

● **سیگار کشیدن** سیگار کشیدن ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری های عروقی را افزایش دهد. ● **آپنه خواب** افرادی که خروپف می کنند هنگام خواب مشکل تنفسی دارند، ممکن است دچار از دست

● **عوامل زوال عقل**

عوامل زیادی برای زوال عقل وجود دارد. به طور کلی، این موضوع در نتیجه تخریب سلول های عصبی (سلول های مغز) یا اختلال در سیستم های دیگر بدن است که بر عملکرد نورون ها تأثیر می گذارد. ابتلا به چندین بیماری می تواند باعث زوال عقل شود؛ از جمله بیماری های مغز که شایع ترین آن، بیماری آلزایمر است.

● **برخی از دلایل شایع زوال عقل:**

✓ بیماری های نورودژنراتیو (مرگ نورون)

✓ بیماری آلزایمر

✓ بیماری پارکینسون همراه با زوال عقل

✓ عوارض جانبی دارو

✓ برخی تومورها یا عفونت های مغزی

● **عوامل خطر**ی که نمی تواند تغییر دهد

● **سن** با افزایش سن، به خصوص پس از ۶۵ سالگی، خطر افزایش می یابد. با این حال، زوال عقل یک قسمت طبیعی از پیری نیست و دمانس می تواند در افراد جوان هم رخ دهد.

● **سابقه خانوادگی** داشتن سابقه خانوادگی بیماری زوال عقل، احتمال بیشتری را برای مبتلا شدن به این بیماری به وجود می آورد. با این حال، بسیاری از افراد با سابقه خانوادگی هرگز علایمی پیدانمی کنند و افراد زیادی بدون سابقه خانوادگی این علایم را دارند.

بیشتری داشته باشید و ۱۵۰ دقیقه هفته ورزش کنید.

✓ **سیگار را ترک کنید** برخی مطالعات نشان داده است که سیگار کشیدن در میان سالی و سنین بالاتر می تواند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد. ترک سیگار ممکن است خطر ابتلا را کاهش دهد و سلامت شمارا بهبود بخشد.

✓ **ویتامین کافی مصرف کنید** برخی تحقیقات نشان می دهد افرادی که کمبود ویتامین D دارند، احتمال بیشتری دارد که به بیماری آلزایمر و دیگر انواع زوال عقل دچار شوند. شما می توانید ویتامین D را از طریق غذاهای خاص، مکمل ها و قرار گرفتن در معرض نور خورشید به دست آورید.

✓ **ریسک فاکتورهای قلبی عروقی را مدیریت کنید** فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت و شاخص توده بدنی (BMI) بالا را درمان کنید. فشار خون بالا ممکن است به افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع زوال عقل منجر شود.

✓ **مشکلات دیگر خود را درمان کنید** اگر مشکل شنوایی، افسردگی یا اضطراب دارید به پزشک مغز و اعصاب خود مراجعه کنید تا درمان شوید.

✓ **یک رژیم غذایی سالم داشته باشید** خوردن غذای سالم به دلایل زیادی حائز اهمیت است، اما یک رژیم غذایی مانند رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از میوه، سبزیجات، غلات کامل و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند وضعیت سلامتی را بهبود بخشد و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد.

✓ **خواب با کیفیت داشته باشید** اصول بهداشت خواب را رعایت کنید و اگر بلند خروپف می کنید یا در خواب دچار وقفه تنفسی یا تنگی نفس می شوید، با پزشک خود صحبت کنید.

داده تصویری

بهداشت

پیشگیری از خشکی پوست بانوان در پاییز

بانوان

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

با سرد شدن هوا و تغییر فصل اولین تغییری که در بدن خود شاهد هستیم، خشک شدن پوست مان خواهد بود. این خشکی با توجه به تفاوت جنس پوست، در خانم ها شدیدتر است. برای همین است که خانم ها باید مراقبت پوستی بیشتری انجام دهند. در ادامه به بررسی این مراقبت ها در فصول سرد می پردازیم.

● مرطوب کننده را فراموش نکن

شما باید همیشه مرطوب کننده همراه خود داشته باشید و اگر احساس خشکی در دست خود کردید در هر ساعت از شبانه روز از آن استفاده کنید. در این فصل بعد از دوش آب گرم پوست شما قابلیت خشکی بالایی دارد، یا دتان نرو بعد از حمام حتما از مرطوب کننده استفاده کنید.

● بالم لب

لب ها در فصل سرد بیشتر از بقیه فصل ها دچار ترک و خشکی می شوند برای همین است که شما باید بالم لب را به روتین پوستی خود اضافه کنید. بالم های لب حاوی موادی هستند که باعث از بین رفتن خشکی پوست و ترک خوردن یا پوسته پوسته شدن لب می شوند.

● وازلین

استفاده از وازلین برای نقاطی از بدن که احتمال خشک شدن بیشتری دارند مثل آرنج ها و پاشنه پا بهترین انتخاب است. شما با مصرف وازلین ضمن مرطوب نگه داشتن این نقاط از خشکی آن نواحی هم جلوگیری می کنید. البته به شما پیشنهاد می کنم قبل از خواب این کار را انجام دهید.

● صابون ممنوع

صابون ها حاوی موادی هستند که پوست شما را بیش از اندازه خشک خواهند کرد. برای شستن دست ها و بدن خود از صابون استفاده نکنید و شامپو بدن و صابون های مایع را جایگزین کنید.

● ضد آفتاب

ضد آفتاب تنها مخصوص روزهای گرم و داغ تابستان نیست. اشعه خورشید در روزهای سرد و ابری پاییز هم خطرناک است. برای محافظت از پوست و جلوگیری از خشکی آن حتما از ضد آفتاب استفاده کنید.

● آب بنوشید

نوشیدن آب همیشه بهترین راه برای شاداب و سالم نگه داشتن پوست است.

ما معمولاً در فصل تابستان به علت تعریق فراوان آب بیشتری مصرف می کنیم. اما یادتان باشد که نوشیدن آب را حتی وقتی تشنه نیستید در فصل پاییز هم ادامه دهید تا رطوبت پوست تان حفظ شود.

