



## شش گام تا بهبود سلامت دستگاه عصبی

بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۱۰، در کل جهان ۳۵ میلیون نفر به بیماری زوال عقل یا دمانس (که شایع ترین آن بیماری آلزایمر است)، مبتلا بودند که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ این آمار به سه برابر افزایش یافته و ظرف ۴۰ سال آینده ۱۱۵ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری آلزایمر مبتلا شوند. در حال حاضر سه میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در آمریکا به بیماری آلزایمر مبتلا هستند. هرچند در ایران آمار رسمی از تعداد مبتلایان به آلزایمر در دسترس نیست، اما بر اساس آماري که انجمن آلزایمر ایران به وزارت بهداشت ارائه کرده است، حدود ۵۰۰ هزار نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند و احتمال می رود تا کمتر از پنج سال آینده، ۲۵ درصد به این تعداد افزوده شده و در نهایت، ۷۵۰ هزار نفر بیمار مبتلا به آلزایمر در کشور داشته باشیم. هرچند آلزایمر سردسته زوال عقل یا دمانس به حساب می آید، اما دمانس عروقی نیز از دیگر علل زوال عقل به شمار می رود. دمانس عروقی ناشی از سکته های مغزی و بیماری های قلبی-عروقی است و بیماران به دلیل سکته های مغزی بدون علامت، بر اثر ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری قلبی-عروقی دچار سکته های قلبی و درگیری دمانس عروقی می شوند. دمانس عروقی، دومین علت شایع دمانس است که با اصلاح سبک زندگی می توان از آن پیشگیری کرد. ضربه های مکرر به مغز به ویژه در بوکسورها، باعث ایجاد دمانس می شود. همچنین مصرف خودسرانه برخی داروهای اعصاب و روان، ابتلا به عفونت هایی مثل ایدز و سیفلیس که سیستم اعصاب مرکزی را درگیر و روی مغز اثر تخریبی داشته باشند و ابتلا به جنون گاوی، در دوره انتهایی بیماری نیز موجب دمانس و اختلالات شناختی می شود. کمبود برخی ویتامین ها به خصوص ویتامین B<sub>۱</sub> و B<sub>۱۲</sub>، مصرف الکل و کم کاری تیروئید نیز از علل دمانس شناخته شده اند. در آلزایمر نوروپاتی عصبی تخریب می شوند. این بیماری در سنین بالای ۶۵ سال شایع تر است (۵ تا ۱۰ درصد) و شیوع آن در سنین زیر ۶۵ سال کمتر از یک درصد است. با افزایش سن، شیوع بیماری افزایش می یابد و در سنین بالای ۸۵ سال به ۲۰ تا ۴۰ درصد می رسد. یکی از دلایل ابتلا به آلزایمر در خانم ها، تغییرات هورمونی در دوران مَنوپوز (یائسگی) است. تحقیقات نشان می دهد استروژن نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر در زنان دارد. به همین دلیل به زنانی که در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند، توصیه می شود

زیر نظر متخصص زنان، ابتدا از نظر تجویز استروژن مورد بررسی قرار گیرند زیرا استروژن درمانی در افرادی که مستعد ابتلا به سرطان پستان هستند، سبب ابتلا به این سرطان می شود. اما در صورتی که فرد در معرض خطر ابتلا به سرطان نباشد، با نظر متخصص مغز و اعصاب می توان با هدف پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر استروژن درمانی را زیر نظر متخصص زنان انجام داد. در مجموع در سنین بالای ۶۵ سال در مردان و در سنین بالای ۸۵ سال در زنان شانس ابتلا به آلزایمر بیشتر است. عوامل ژنتیکی، افسردگی های مزمن، افزایش سن، سابقه فشارخون، کلسترول، چربی و قند خون از دیگر علل ابتلا به دمانس شناخته شده است. بر اثر تحقیقات انجام شده بیماری دمانس در نژاد سفید بیش از سایر نژادهاست. در این بیماری، اختلالات حافظه سبب فراموشی می شود. تاثیر این بیماری روی حافظه اخیر بوده، در حالی که حافظه دور تا مراحل شدید آلزایمر باقی می ماند. همین امر باعث فریب اطرافیان می شود. آنان در مراجعه به پزشک می گویند، بیمار حتی جزئیات گذشته را به یاد دارد. اما باید در نظر داشت که اختلال در علایم دیداری مثل زمانی که فرد نام اشیا را فراموش می کند، اختلال در نامیدن اسامی، اختلال در تشخیص چهره های افراد و شناسایی اطرافیان در عکس، مشکلات در تکلم، خواندن و نوشتن، اختلال در انجام عملیات پیچیده و اختلال در قضاوت در سنین بالا، مربوط به بیماری دمانس است. این اختلالات باعث ایجاد بحران در فرد و اطرافیانش می شود. همچنین بیمار دچار اختلالات شخصیتی از قبیل پرخاشگری، بی قراری، رفتارهای تهاجمی و بدبینی می شود که برای اطرافیان ناراحت کننده است. در واقع آلزایمر از زمان تشخیص تا زمان مرگ به طور متوسط ۱۰ سال فرد را درگیر می کند. اما سیر بیماری بین چهار تا ۱۶ سال است که بسته به مرحله تشخیص و درمان می تواند متفاوت باشد. با توجه به افزایش شیوع آلزایمر، توجه محققان به پیشگیری پیش از درمان معطوف شده است. شش روش برای بهبود سلامت دستگاه عصبی مرکزی عبارتند از تمرین فیزیکی متعادل، رژیم غذایی سالم، فعالیت ذهنی، خواب مفید و موثر، کنترل استرس روانی و داشتن زندگی فعال اجتماعی. تمرین فیزیکی سبب کاهش استرس و بهبود روحیه، پیشرفت حافظه و افزایش انرژی می شود. رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از ماهی، مغز، غلات و روغن زیتون، استفاده از میوه و سبزیجات فراوان و رنگی که حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین هستند، نوشیدن روزانه دو تا چهار فنجان چای سبز و پرهیز از مصرف الکل و سیگار در کنار فعالیت هایی از قبیل مطالعه یک زبان خارجی، نواختن موسیقی، خواندن روزنامه و کتاب، بازی های ذهنی مانند حل جدول و پازل می تواند از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کند. همچنین افزایش فعالیت های اجتماعی مانند شرکت در کلاس های گروهی، ملاقات با دوستان و... سبب بهبود حافظه و شناخت بهتر نیز می شود. با توجه به اهمیت موضوع دمانس و روش های پیشگیری و درمان آن، یکی از موضوعات محوری بیست و یکمین کنگره بین المللی بیماری های مغز و اعصاب و الکتروفیزیولوژی بالینی به موضوع دمانس یا زوال عقل (آلزایمر) و سایر بیماری

کد خبر: ۱۵۸۴۳۶۷۶