

گرفتاران «فراموشی»

ممکن است خاطراتشان را فراموش کنند یا زمان و مکان از دست‌شان در برود، گاه ممکن است...



ممکن است خاطراتشان را فراموش کنند یا زمان و مکان از دست‌شان در برود، گاه ممکن است اسامی برخی افراد یا مکان‌ها را یاد ببرند و حتی قدرت استدلال و قضاوت‌شان مختل شود؛ این‌ها حالاتی از دمانس است؛ بیماری که در اثر مشکلاتی که در مغز ایجاد می‌شود، آشکار می‌شود و اکنون هشدادهای سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که آمار ابتلا به دمانس (زوال عقل) به شکل هشداردهنده‌ای رو به فزونی است و تا سال ۲۰۳۰ میلادی شمار مبتلایان ۴۰ درصد بیشتر می‌شوند.

به گزارش ایسنا، طبق گزارشات موجود و براساس اعلام سازمان ملل بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می‌کنند. این درحالیست که مطالعه سازمان جهانی بهداشت (WHO) نشان می‌دهد که جمعیت دنیا در سال‌های آتی با رشد سریع ابتلا به زوال عقل روبرو خواهد بود و این تحقیق نتیجه گرفته است که تعداد بیماران درگیر دمانس در سال ۲۰۳۰ میلادی دستکم ۴۰ درصد بیش‌تر از میزان کنونی می‌شود. مبنای این نتیجه‌گیری، پیرتر شدن هر چه بیشتر شهروندان و عدم آمادگی اکثر کشورها برای مواجهه با کهنسالی و پیامدها و عوارض این دوران عمر است.

براساس اظهارات معصومه صالحی_مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران نیز، ۵۲ میلیون مبتلا به دمانس در جهان داریم و اکنون نزدیک به یک میلیون نفر مبتلا به دمانس در ایران وجود دارد که پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۵۰ تعداد مبتلایان در جهان به ۱۳۹ میلیون نفر و در ایران نیز به بیش از ۳ میلیون نفر برسد.

اما بیماری آلزایمر چیست؟ بیماری آلزایمر یکی از شایع‌ترین نوع دمانس است که فراموشی، اولین نشانه آن است. این بیماری به دلیل بروز مشکلاتی در مغز بوجود می‌آید. سلول‌ها عملکرد خود را از دست می‌دهند و در نهایت از بین می‌روند که این روند به از دست رفتن قدرت حافظه، کاهش توانایی در فکر کردن و حتی تغییرات شخصی منجر می‌شود.

مسیر اصلی این بیماری مختل کردن ارتباط بین نورون‌هاست؛ نورون‌ها سلول‌های خاصی هستند که سیگنال‌های شیمیایی و الکتریکی بین بخش‌های مغز را پردازش و منتقل می‌کنند. این وضعیت عامل مرگ سلول در مغز است که به اعتقاد متخصصان به دلیل تشکیل دو نوع پروتئین موسوم به آمیلوئید و "تاو" بروز می‌کند. تعامل دقیق بین این دو پروتئین ناشناخته است اما آمیلوئیدها در خوشه‌های چسبنده به نام پلاک‌های بتا‌آمیلوئید انباشته می‌شوند در حالی‌که پروتئین تاو داخل سلول‌های مرده شکل می‌گیرد.

این بیماری به صورت تدریجی است و ممکن است در مراحل اولیه بیماری، فرد متوجه مشکلات و ناتوانی در انجام برخی کارهایش شود، در بسیاری از مواقع بیماری خود را انکار می‌کند. فراموشی‌های مکرر رخ می‌دهد و توانایی نگهداری زنجیره افکار و ترتیب جملات مختل می‌شود و فرد اشیا و وسایلی را جابه‌جا می‌گذارد و به‌طور مکرر از اطرافیان سوال می‌پرسد و به مرور عدم آگاهی به مکان و زمان پیدا می‌کند، مشکل در خواندن و نوشتن پیدا می‌کند زیرا دیگر تمرکز ندارد و حتی گاهی معانی کلمات را متوجه نمی‌شود، در محاسبه کردن دچار مشکل می‌شود. همچنین استدلال و قضاوت درباره مسائل مختل می‌شود و انگیزه خود را برای هر کاری از دست می‌دهد و...

گرفتاران فراموشی ...

"فرشته" یکی از افرادی است که با چالش‌های بیماری آلزایمر آشناست و از آنجایی که سه سال از مادرش که به آلزایمر دچار است، مراقبت می‌کند، خیلی خوب سختی‌های مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر را می‌داند. او از آلزایمر به عنوان بیماری خاموش یاد می‌کند و در این باره به ایسنا می‌گوید: «به نظرم هیچوقت متوجه نمی‌شوید که این اتفاق چه زمانی می‌افتد؟ زمانی می‌فهمید که دیگر مبتلا شده و هیچ‌سن و سالی برای آن تعیین نشده که متوجه شوید فرد در شرایط خاصی است. این بیماری بسیار مخوف و خاموش است و به آرامی وارد می‌شود؛ بدون آنکه متوجه شوید و زمانی که شدت پیدا می‌کند تازه درک می‌کنید که این بیماری اتفاق افتاده است.»

مادر فرشته که اکنون ۸۵ سال دارد، حدود ۱۵ سال قبل شروع به تدریس رایگان به کسانی که سواد نداشتند، می‌کند اما مدتی بعد از فوت همسرش یعنی حدود ۵ سال پیش نشانه‌هایی از بیماری آلزایمر در مادرش آشکار می‌شود. او درباره نشانه‌های

اولیه بیماری مادرش می گوید: «چیزی که توجه مرا جلب کرد این بود که مادرم چندین بار به دفعات می گفت شما پول های مرا خرج کردید؛ چیزی که از مادر بعید بود و هیچوقت اینگونه شک نمی کردند. یک چیزهایی می گفتند و من در ابتدا باور می کردم، مثلا در مورد همسایه می گفت فلانی توی خونه نیست، فکر کنم برایش اتفاقی افتاده است. من هم پیگیر نبودم و فکر می کردم با همسایه ها صحبت کرده است، تا اینکه روزی گفتند یکی از دوستانش دچار مشکل مالی شده و نیاز دارد پولی را در اختیار دوستشان قرار دهند. من به مادر گفتم شما کارت بانکی خودتان را بدهید که من چک کنم چقدر موجودی دارید و من هم باقی پول را واریز کنم اما مادر گفت من کارت ندارم، در صورتی که مادر دو کارت بانکی داشت و آنجا بود که متوجه شدم یک چیزی اشتباه است، چون چند روز قبل تر هم اتفاق مشابهی رخ داده بود.»

از آنجایی که فرشته مدیرفنی بند ب یکی از آژانس های مسافرتی است و سر و کارش با طبیعت گردی است، ادامه می دهد: به دلیل اینکه محل کارم از خانه دور بود، مادر زنگ می زد و مدام بی قراری می کرد. غروب که می شد حالش بد بود و به دفعات این اتفاق افتاد تا اینکه یک روز با من صحبت کرد و بعد از چند دقیقه مجدد تماس گرفت. به او می گفتم که من ۵ دقیقه پیش با شما صحبت کردم، اما مادر می گفت من ۵ دقیقه پیش زنگ نزدم و این موضوع تکرار شد تا با خواهر و برادرم صحبت کردم و به این نتیجه رسیدیم که باید به پزشک مراجعه کنیم، اما نمی دانستیم که بیماری آلزایمر به چه تخصصی مربوط می شود؟ در نهایت از چند نفر مشاوره گرفتیم و به پزشک اعصاب و روان مراجعه کردیم و تشخیص بیماری دمانس را دادند و گفتند باید به دکتر مغز و اعصاب مراجعه کنیم» .

فرشته با بیان اینکه بعد از چند ماه از متوجه شدن بیماری مادر از شغل خود دست کشیدم، می گوید: «اولین موضوعی که وجود داشت این بود که تشخیص به موقع برای هیچکس وجود ندارد. یکی از چیزهایی که وجود ندارد آموزش درست در رابطه با بیماری ها و تشخیص به موقع است. بسیاری از مواقع که بیمار از دست می رود به این دلیل است که نمی دانیم چه اتفاقی برای او رخ می دهد».

وی در ادامه صحبت هایش نسبت به وضعیت پوشش بیمه ای بیماری دمانس انتقاد می کند و ادامه می دهد: «متاسفانه حمایت های پوشش بیمه ای در بسیاری از موارد وجود ندارد؛ به طور مثال زمانی که مادر می خواست MRI همراه با تزریق دارو انجام دهد، حدود ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در سال ۹۷ پرداخت کردم و هیچ بیمه ای این را نپذیرفت، حتی به ما که تحت پوشش ارتش هستیم گفتند ما همچین پوششی نداریم. ممکن است من توانایی پرداخت این رقم را داشته باشم، اما افراد دیگری هستند که توانایی پرداخت این هزینه را ندارند».

فرشته با بیان اینکه داروهای خارجی این بیماری تحت پوشش بیمه نیست، می افزاید: «من از ۲۴۰ هزارتومان برای خرید این دارو هزینه کرده ام که در این اواخر یک بسته دارو که فقط برای ۱۴ روز است ۴۸۰ هزار تومان هزینه شده است».

در این راستا بهاره محمدجعفر- جانشین مسئول فنی مرکز روزانه انجمن آلزایمر (قاصدک) و کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی با اشاره به مسائل ذکر شده به ایسنا می گوید: این بیماری تحت پوشش بیمه نیست. یکی از کارهایی که دولت ها باید انجام دهند این است که گروه هایی تشکیل شود تا براین اساس از مراقبین افراد مبتلا به بیماری آلزایمر حمایت شود و به طور کلی بیمه تامینی اجتماعی درمان برخی از بیماری های مراقبین را رایگان در نظر بگیرند؛ همچنین برخی از خدمات بیمه تامینی اجتماعی برای افراد مبتلا به بیماری دمانس تحت نظر پوشش بیمه نیست و این درحالیست که خانواده های این افراد تحت فشار مالی هستند و به دلیل طولانی بودن بیماری از کارشان کناره گیری کرده اند که این مسائل به فشار مالی آنها اضافه می کند.

اغلب داروهای بیماران آلزایمری خارجی و تحت پوشش بیمه نیستند

وی با تاکید بر اینکه بیمه ها می توانند درمان ها و داروها و خدمات این بیماری را تحت پوشش قرار دهند تا فشاری که بر روی این نوع خانواده ها وجود دارد کمتر شود، ادامه می دهد: به طور کلی تقریبا بیشتر داروهایی که بیماران مبتلا به بیماری دمانس استفاده می کنند، داروهای خارجی هستند که بیمه هزینه این داروها را پرداخت نمی کند و خانواده ها مجبورند آنها را با هزینه آزاد تهیه کنند. حال اگر همه داروهای بیماری دمانس تحت پوشش بیمه قرار گیرد به خانواده ها کمک بسیار زیادی می شود، زیرا زمانی که فردی مبتلا به دمانس می شود، خانواده و به ویژه مراقبین اصلی او مانند همسر یا فرزندان، مجبورند به طور کلی خود را بازنشسته کنند و از آنجایی هم که یک نفر به تنهایی نمی تواند از پس مراقبت از این بیماران برآید باید سایر اعضای خانواده نیز حمایت کنند که در این حالت مجبور هستند به نوعی ساعت های کاری خود را کم کنند یا به نوعی از کارشان استعفا دهند و از فرد مبتلا نگهداری کنند.

عدم وجود پرستاران خانگی متخصص و آموزش دیده؛ درد مضاعف خانواده ها

محمدجعفر یادآور می‌شود: اگر هم فرد مراقب از کار خود استعفا ندهد مجبور است برای فرد مبتلا مراقب بگیرد. این درحالیست که اکنون افرادی هم که به عنوان مراقب به منزل این بیماران اعزام می‌شوند به طور کلی آگاهی از بیماری دمانس ندارند و آموزشی در این راستا ندیده‌اند. بنابراین نمی‌توانند به درستی از فرد مبتلا مراقبت کنند و این مجموعه، زنجیره‌ای معیوب است؛ حال اگر بیمه، بیماری آلزایمر را پوشش دهد و خدماتی که به خانواده فرد مبتلا و فرد مبتلا به دمانس ارائه شود که تحت پوشش باشد تا خانواده بتواند از این خدمات استفاده کنند این موضوع می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشد.

وی با بیان اینکه در حال حاضر یکی از مسائلی که خانواده‌ها از آن شکایت دارند، نبود مراکز نگهداری برای بیماران مبتلا به آلزایمر در ایران است، یادآور می‌شود: مراقب‌بینی که توسط شرکت‌های پرستاری برای مراقبت از این بیماران اعزام می‌شوند حتما باید آموزشهای لازم را ببیند به این دلیل که رفتار نادرست مراقبین باعث می‌شود فرد مبتلا را دچار ترس شود و همین باعث رفتار پرخاشگراپانه او شود. معمولا، همین مسئله تاثیر مستقیم به خانواده وارد می‌کند و جو خانه را بر هم می‌زند پس به دلیل نداشتن آگاهی، موجب اذیت خانواده و فرد مبتلا می‌شود.

در عین حال از فرشته درباره نحوه نگهداری و مراقبت از مادرش می‌پرسد که می‌گوید: «سال اول خودم از او مراقبت می‌کردم، اما به دلیل اینکه این بیماری بسیار طاقت فرساست و به تنهایی یک نفر نمی‌تواند از پس نگهداری فرد مبتلا به دمانس بربیاید به همین دلیل برای او پرستار گرفتم.»

وی که طی این سه سال تاکنون برای نگهداری از مادرش از سه مرکز خدمات پرستاری درخواست نیرو کرده است، می‌گوید: «هر سه مرکز نیروی کارآمد نداشتند. اصلا کلمه پرستار باید از روی این افراد برداشته شود. تمام این افراد مراقب‌بینی هستند که بسیاری از آنها آموزش ندیده‌اند. من دو سال گذشته که تا پیش از شیوع کرونا مادر را به انجمن آلزایمر می‌بردم تقاضا دادم بهزیستی حداقل در قالب اعزام نیرو برای افراد در منزل برنامه داشته باشد و شاید بهتر باشد که به دلیل کرونا نیرویی باشد که در منزل به این افراد آموزش‌هایی دهد. اکنون متأسفانه نیروها کارآمد نیستند و نمی‌دانند فرد مبتلا به آلزایمر یعنی چه؟ حتی من تاکنون این بوده که نیرویی که مراکز می‌فرستند حداقل سواد را داشته باشند اما وقتی به منزل می‌آیند داروها را به مادرم جابه‌جا می‌دهند. بارها اتفاق افتاده است که داروها را باوجود آموزش‌هایی که به مادر اشتباه داده‌اند و این بزرگترین چالش ماست، زیرا اشتباه دادن داروها عوارض بسیار زیادی دارد.»

آلزایمر؛ بیماری پنهانی که دیر تشخیص داده می‌شود

اما محمدجعفر، جانشین مسئول فنی مرکز روزانه انجمن آلزایمر در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه بیماری آلزایمر نوعی بیماری مغزی است که مشکلات زیادی برای فرد به وجود می‌آورد، می‌گوید: مغز بسیار پیچیده است و تا زمانی که اطرافیان متوجه بیماری فرد شوند، مقداری زمان بر است و در افراد متفاوت است، از آنجایی که افراد تحصیل کرده به راحتی می‌توانند این مسئله را پنهان کنند و زمانی خانواده متوجه می‌شود که بیماری پیشرفت کرده و در مراحل اولیه بیماری است که دیگر فرد در انجام کارهایش ناتوان می‌شود و قادر به پنهان کردن بیماری از اطرافیان نیست.

وی بیان می‌کند: آلزایمر مانند یک تیغ دولبه است که یک لبه آن بیمار را زخمی می‌کند و لبه دیگر آن اطرافیان را زخمی می‌کند؛ مخصوصا زمانی که مراقبین احساس می‌کنند که دیگر آینده روشنی در مقابلشان نیست و عزیزشان جلوی چشمانشان ذره ذره آب می‌شود و توانایی‌هایش را از دست می‌دهد.

وی ادامه می‌دهد: دمانس انواع مختلفی دارد که یکی از آنها "آلزایمر" است؛ در آلزایمر اغلب حافظه اخیر دچار آسیب می‌شود. ممکن است در سن بالای ۶۵ سالگی افراد دچار این بیماری شوند.

محمدجعفر با اشاره به علائم و نشانه‌های بیماری تاکید می‌کند: افراد عوامل خطر را جدی بگیرند و با مشاهده اولین نشانه حتما به انجمن آلزایمر مراجعه کنند و با انجام تست شناختی و بررسی لازم هر چه زودتر بیماری را کنترل کنند.

انکار بیماری؛ معطلی که خانواده‌ها با آن کلنجار می‌روند

این روانشناس خاطرنشان می‌کند: در مرحله اولیه بیماری آلزایمر یکی از مسائلی که خانواده‌ها با آن روبرو هستند، مسئله پذیرش است. اغلب در مرحله اول بیماری خانواده‌ها بیماری را انکار می‌کنند و نمی‌خواهند بپذیرند که پدر، مادر یا همسرشان دچار دمانس شده است. به طور کلی خانواده از این بیماری ترس و اضطراب دارد. البته در مراحل اولیه بیماری نیز ممکن است فرد مبتلا هم بیماری خود را انکار کند و اختلالات رفتاری داشته باشد، لذا اینکه خانواده بتواند با این اتفاقات کنار بیاید زمان بر است.

جانشین مسئول فنی مرکز روزانه انجمن آلزایمر با اشاره به اینکه در افرادی که دچار آلزایمر هستند، افسردگی نیز مشاهده می شود، می افزاید: این افسردگی می تواند قبل از شروع بیماری وجود داشته باشد یا زمانی که فرد دچار بیماری می شود نیز دچار افسردگی هم شود چراکه می داند توانایی های خود را از دست داده و افسرده می شود. همچنین به وفور در افراد مبتلا به بیماری دمانس دیده می شود که انگیزه و علاقه شان برای انجام کارها کاهش یافته است، به مرور دچار مشکلات ارتباطی می شوند و با پیشرفت بیماری، به مرور زمان در انجام کارها ناتوان می شوند و نیاز به یک مراقب تمام وقت دارند.

وی اظهار می کند: ممکن است فرد در مراحل اولیه از اتفاقاتی که برای او رخ داده خشمگین شود و همه واکنش های او به صورت پرخاشگرانه باشد، اما با پیشرفت بیماری، فرد به دلیل اینکه نمی تواند مسائل را رسیدگی کند، دچار بی قراری خواهد شد. این بیماری در همه افراد به یک شکل بروز پیدا نمی کند، برخی افراد را می بینیم که بسیار فعال می شوند و برخی هم کناره گیری می کنند لذا در افراد مختلف این بیماری متفاوت است.

مقایسه بیماری دمانس با دوران سالمندی

این روانشناس در ادامه به مقایسه بیماری دمانس با دوران سالمندی اشاره می کند و با بیان اینکه بیماری دمانس با دوران سالمندی که حافظه افراد تا حدودی ضعیف و سرعت پردازش اطلاعات کند می شود، متفاوت است، می گوید: اگرچه در دوران سالمندی قدرت حافظه و پردازش اطلاعات کم می شود، اما اگر فرد بخواهد موضوعی را به یاد آورد، توانایی آن را دارد. حتی اگر قرار است مبحثی را هم بیاموزد، یادگیری صورت می گیرد؛ اما با سرعتی کمتر از سنین جوانی، اما افرادی که دچار بیماری آلزایمر و دمانس می شوند یادگیری در آنها مختل می شود زیرا حافظه اخیر به طور کامل از بین می رود و فرد نمی تواند برخی مسائل را در حافظه ثبت کند و به مرور زمان بعد از آسیب دیدگی حافظه اخیر، حافظه کوتاه مدت فرد نیز تحت تاثیر قرار می گیرد و بعد از مدتی هم حافظه درازمدت با پیشرفت بیماری دچار اختلال می شود.

تغییرات مغز در اثر بیماری دمانس و آلزایمر

وی با بیان اینکه دمانس جزئی از روند طبیعی افزایش سن و پیری نیست، کاهش سلول های مغزی، کوچک شدن اندازه مغز و تجمع پروتئین های غیرطبیعی، جدا شدن فیبرهای عصبی، کاهش تولید انتقال دهنده های عصبی، عدم انتقال پیام ها از یک سلول به سلول های دیگر و مرگ سلولی را از تغییراتی که در اثر بیماری دمانس و آلزایمر در مغز رخ می دهد عنوان می کند.

محمدجعفر با اشاره به دمانس عروقی خاطرنشان می کند: در دمانس عروقی تنگ شدن و سخت شدن عروق خونی به دلیل رسوب کلسترول، باعث اختلال در حافظه می شود. زمانی که در افراد سخت و تنگ شدن عروق خونی و رسوب کلسترول ایجاد می شود، فرد دچار سکت های مغزی و قلبی می شود و در صورت تکرار این اتفاق، نوعی دمانس و اختلال در حافظه رخ می دهد.

آیا بیماری آلزایمر ارثی است؟

جانشین مسئول فنی مرکز روزانه انجمن آلزایمر در خصوص ارثی بودن بیماری آلزایمر نیز به ارائه توضیحاتی می پردازد و می افزاید: در صورتی که ژن ها به صورت غالب باشند؛ به این معنی که فرد زیر سن ۵۰ سالگی به این بیماری مبتلا شود، تا ۵۰ درصد، آن ژنها تاثیرگذارند، اما در صورتی که فرد از بعد از سن ۶۵ سالگی مبتلا به آلزایمر شود، می توان گفت ۵ تا ۶ درصد عوامل ژنتیکی نقش دارند.

کرونا چقدر در ابتلا افراد به بیماری دمانس نقش دارد؟

وی در ادامه این گفت و گو به تاثیر شیوع بیماری کرونا بر ابتلای افراد به بیماری دمانس اشاره می کند و اینطور توضیح می دهد: طبق تحقیقات انجام شده، بعد از دوران کرونا موج دمانس در جهان فراگیر می شود، زیرا با ورود کرونا همه گیری دمانس افزایش پیدا کرد و سازمان جهانی بهداشت باید اکنون بودجه ای را به این موضوع اختصاص دهد. همچنین طبق تحقیقات انجام شده، اثرات کرونا روی سیستم عصبی زیاد بوده و علائم دمانس و آسیب شناختی مغز را تسریع کرده است.

بنابر اظهارات محمدجعفر، تحقیقات در خصوص ارتباط کرونا با بیماری آلزایمر در حال انجام است و هنوز نتایج دقیقی از این موضوع به دست نیامده است، اما باید مردم نسبت به این بیماری آگاه باشند، علائم دمانس و بیماری آلزایمر را بشناسند تا در مواجهه با

این بیماری، از متخصصان و مشاوران خدمات دریافت کنند و از این بیماری شرم نداشته باشند؛ چراکه اغلب شرم از اینکه افراد دچار اختلال در حافظه هستند باعث می شود بیماری خود را انکار کنند و پیگیر دریافت خدمات مشاوره ای نباشند، این درحالیست که پیشگیری بهتر از درمان است و تشخیص به موقع موجب کنترل بیماری می شود و فرد می تواند استقلال خود را حفظ کند.

هر هفت دقیقه یک نفر به دمانس مبتلا می شود

جانشین مسئول فنی مرکز روزانه انجمن آلزایمر با بیان اینکه باتوجه به شرایط موجود، پیش بینی ها حاکی از آن است که با شیوع دمانس تا سال ۲۰۳۰، افراد مبتلا به این بیماری از ۵۵ میلیون نفر به ۷۸ میلیون نفر می رسند و هزینه بیماری به ۲.۸ تریلیون دلار تا سال ۲۰۳۰ خواهد رسید، خاطرنشان کرد: براساس مطالعات انجام شده، در حال حاضر هر هفت دقیقه یک نفر در ایران به دمانس مبتلا می شود و اکنون بیش از ۸۰۰ هزار نفر با این بیماری زندگی می کنند که تنها ۱۰ درصد آنها تشخیص می گیرند.

عوامل موثر در ابتلا به بیماری دمانس

وی در ادامه به عوامل خطری که فرد را به بیماری آلزایمر یا همان دمانس مبتلا می کند اشاره می کند و معتقد است که سبک زندگی، چاقی، فشار خون بالا، چربی و کلسترول و قند بالا، عدم تحرک جسمی، مصرف الکل، افسردگی و انزوا، مصرف دخانیات، تغذیه نامناسب، مصرف زیاد شکر و نمک و فست فودها، مشکلات شنوایی، زندگی در محیط هایی با آلودگی هوای بالا، سن بالا و ضربه سر می تواند از عوامل خطری باشد که فرد را به این بیماری مبتلا کند و کنترل این عوامل می تواند باعث جلوگیری از ابتلا به این بیماری شود.

محمدجعفر با اشاره به اینکه گفته می شود زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به دمانس هستند، اظهار کرد: زمانی که افراد متوجه می شوند حافظه شان ضعیف شده و به افسردگی مبتلا شده اند و دیگر علاقه به معاشرت با دیگران ندارند، به نوعی افسرده می شوند لذا باید این افسردگی درمان شود. چراکه افسردگی موجب ابتلای افراد به بسیاری از بیماری ها از جمله دمانس می شود.