



علائم اولیه زوال عقل را با نشانه‌های پیری اشتباه نگیرید

اصطلاح «زوال عقل» به یک بیماری خاص اطلاق نمی‌شود؛ بلکه مجموعه‌ای از علائم را در بر می‌گیرد که در نتیجه ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر پدید می‌آیند ...

اصطلاح «زوال عقل» به یک بیماری خاص اطلاق نمی‌شود؛ بلکه مجموعه‌ای از علائم را در بر می‌گیرد که در نتیجه ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر پدید می‌آیند و به سلول‌های عصبی که پیام‌ها را از مغز انتقال می‌دهند، آسیب می‌زند.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیندنت، این بیماری مخصوصاً در افراد مسن‌تر رواج دارد و از هر ۱۴ فرد بالای ۶۵ سال، یک نفر و از هر شش فرد بالای ۸۰ سال، یک نفر به این عارضه مبتلا است؛ از نظر آماری احتمال ابتلای زنان بیشتر از مردان است.

هرکس این عارضه را به شکلی متفاوت با دیگران تجربه می‌کند؛ اما علائم معمول زوال عقل به سه دسته تقسیم می‌شوند: مشکلات حافظه، قدرت شناخت و توانایی برقراری ارتباط با دیگران.

شایع‌ترین علائم زوال عقل چیست؟

پنج مورد از رایج‌ترین علائم این بیماری عبارت‌اند از:

- مشکل در تصمیم‌گیری و استدلال
 - مشکل در درک زمان و مکان مانند نیمه شب بلند شدن برای سر کار رفتن
 - مشکل در برقراری ارتباط موثر با دیگران مانند ناتوانی در پیدا کردن واژه‌های درست
 - اغلب حرف‌های خود را تکرار می‌کنند و دنبال کردن مکالمات برایشان سخت است
 - تغییرات شخصیتی و رفتاری، تغییر خلق و خو و ابتلا به اضطراب و افسردگی
- تشخیص زوال عقل ممکن است به دلیل شباهت این علائم به نشانه‌های مرتبط با افول طبیعی توانایی‌ها در کهنسالی، دشوار باشد.

طبق مطالعه‌ای، از هر چهار بیمار مبتلا به زوال عقل، بیماری یک نفر در نهایت دست‌کم دو سال پس از ابتلا، تشخیص داده می‌شود.

این مطالعه از ۱۰۱۹ بیمار مبتلا به زوال عقل و مراقبان آن‌ها درباره تجربه‌هایشان از روند تشخیص نظرسنجی کرد و دریافت علت اصلی اینکه افراد کمک‌لازم را دریافت نمی‌کنند، این است که علائمشان با روند طبیعی کهنسالی اشتباه گرفته می‌شود؛ شرایطی که در ۴۲ درصد موارد پیش می‌آید.

حدود ۲۶ درصد پاسخ‌دهندگان گفتند که بیماری آنان تا دو سال رسماً تشخیص داده نشد و یک چهارم علاوه بر آن، گفتند وقتی معلوم شد زوال عقل دارند که به نقطه بحرانی رسیده بودند.

متخصصان مبتلایان احتمالی یا کسانی را که از افت توانایی‌های عزیزانشان نگرانند، تشویق می‌کنند تا پیشقدم شوند و می‌گویند: کسی که یک سوال را بارها می‌پرسد، پیر نشده، بلکه مریض است.

به گفته این متخصصان، اگر برای خود یا عزیزانتان نگرانید، برای دریافت کمک به پزشک مراجعه کنید. یافته‌های واضح نشان می‌دهد به تنهایی دست‌وپنجه نرم کردن با علائم زوال عقل و کمک نگرفتن، چقدر خطرناک است.

یک متخصص در این باره گفت: بله وقتی مشخص می‌شود مبتلا شده‌ایم، هراس‌انگیز است. خودم می‌دانم؛ چون وقتی

مشخص شد مادرم مبتلا شده است، وحشت کردم. ولی فهمیدن ارزش چنین دلهره ای را دارد؛ به طوری که ۹۰ درصد مبتلایان به زوال عقل به ما گفتند تشخیص بیماری به نفعشان بود؛ چون باعث شد به خدمات درمانی، مراقبتی و حمایتی دسترسی اساسی پیدا کنند و زمان با ارزش برنامه ریزی برای آینده را از دست ندهند. با توجه به آنکه همه گیری کرونا باعث شد میزان تشخیص کاهش یابد، کمک گرفتن بیش از هر زمانی اهمیت یافته است. نیازی نیست تنهایی با زوال عقل مقابله کنید. ما برای حمایت از همه مبتلایان آمادگی داریم.

علائم اولیه زوال عقل چیست؟

انجمن آلزایمر انگلیس برای رسیدگی به این مشکل که از طریق یافته هایش شناسایی کرد، با همکاری کالج سلطنتی پزشکی عمومی فهرست بازبینی جدیدی تدوین کرد تا در شناسایی علائم زوال عقل به مردم کمک کند و آن ها را به معاینه های تشخیصی و کمک گرفتن تشویق کند.

ارزیابی اینکه فرد مشکلات حافظه دارد، مثل به زحمت افتادن در به یاد آوردن کلمات درست یا تکرار کردن پرسش ها و عبارت ها، معضلاتی در زندگی روزمره مثل به زحمت افتادن در پرداخت قبض ها یا گم شدن بیرون از خانه و همچنین مواجه شدن با مشکلات عاطفی یا رفتاری مثل پرخاشگری یا برخورد زنده یا گوشه گیری از جمله مواردی هستند که در این فهرست آمده است.

دکتر «جیل راسموسن»، نماینده بالینی زوال عقل در کالج سلطنتی پزشکان عمومی، گفت: برای بیماران، خانواده هایشان و پزشکان عمومی اهمیت حیاتی دارد که مشاوره در مورد نشانه های بالقوه زوال عقل به موقع و کارآمد باشد.

فهرست بازبینی جدید که با همکاری انجمن آلزایمر تدوین شده، ابزاری ساده و رایگان برای کمک به بیمار و خانواده اش است تا طی معاینات که اغلب وقت تنگ است، علائم و نگرانی هایشان را به روشنی بیان کنند.

متخصصان اظهار کردند: این فهرست می تواند در شناسایی افرادی که باید برای ارزیابی مفصل تر و تشخیص مشکلات شان مراجعه کنند، به راستی موثر باشد. از همه آن هایی که از داشتن نشانه های احتمالی زوال عقل نگرانند، می خواهیم از این فهرست بازبینی استفاده کنند و آن را در اختیار گروه مراقبت های اولیه خود بگذارند.

بر اساس آمارهای رسمی در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند و همچنین هر ساله نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به این بیماری گزارش می شود.

آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین نشان می دهد که بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به زوال عقل از کشورهای کم درآمد یا با درآمد متوسط هستند.

سازمان جهانی بهداشت همچنین در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می شود و همچنین عمدتاً افراد مسن را تحت تاثیر قرار می دهد اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیرمجموعه زوال عقل و شایع ترین نوع آن است.

دکتر «جیسون شپرد»، دانشیار عصب شناس دانشگاه «یوتا» و «تالیا لرنر»، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه «نورت وسترن» در همین رابطه به نشریه «اینسایدر» گفته اند که برای حفظ سلامت مغزشان چندین توصیه بهداشتی کاربردی را انجام می دهند که در ادامه به این توصیه ها خواهیم پرداخت:

۱- خواب کافی داشته باشید

دکتر شپرد می گوید: ایجاد عادت خواب مفید یعنی شش تا هشت ساعت خواب شبانه یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای سلامت مغز انجام دهید.

خواب به تقویت انعطاف پذیری مغز و توانایی آن برای سازگاری با موقعیت ها و تجربیات جدید کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد سازگاری مغز با چالش های جدید، کارایی و عملکرد شناختی آن را با افزایش سن، بهبود می بخشد.

۲- گردش خون قلب را بالا ببرید

این عصب شناس با ورزش روزانه در حفظ سلامت مغزش می کوشد، چرا که ورزش منظم جریان خون در مغز را افزایش می دهد. در واقع قلب قوی از طریق گردش خون کافی به مغز کمک می کند تا عملکرد بهینه خود را حفظ کند.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که منظم ورزش می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. ورزش همچنین ابتلا به آلزایمر یا زوال قابلیت شناختی مغز را که با افزایش سن افراد بیشتر می شود، به تاخیر می اندازد.

توصیه علمی، ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت درآورید، بهتر از هیچ است.

۳- با دوستانتان معاشرت کنید

همچنین بنا به توصیه دکتر لرنر، تنهایی به سلامت روان، سلامت عاطفی و سلامت مغز افراد صدمه می زند. پس ارتباط با دیگران امری حیاتی است. به طور کلی، طول عمر افرادی که ارتباط اجتماعی قوی دارند، بیشتر است. گذران وقت با دیگران برای زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز نیز کمک شایانی خواهد کرد.

با توجه به مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می شود و به افراد کمک می کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

البته لرنر می افزاید که امکان ارتباط گرفتن با دیگران می تواند یک چالش هم باشد به خصوص با افزایش سن. او توصیه می کند با وجود دوستانی که در سراسر کشور پراکنده شده اند، می توان از رسانه های اجتماعی و اپلیکیشن های پیام رسان برای ارتباط با عزیزان استفاده کرد.

۴- کارهای جدید را تجربه کنید

قرار گرفتن در معرض افراد، مکان ها و چالش های جدید سرزندگی ذهن را حفظ می کند، انعطاف پذیری مغز را بهبود می بخشد و آن را تقویت می کند.

در این خصوص دکتر شپرد با سفر به مکان های جدید و تجربه فرهنگ های متفاوت این روند را تجربه می کند. همچنین او از پرداختن به سرگرمی هایی متفاوت از شغلش به عنوان محقق و استاد مانند عکاسی و گوش دادن به موسیقی کلاسیک، لذت می برد چرا که تجربه فعالیت های جدید لزوماً به این معنا نیست که حتماً باید پول خرج کنید.

این کار حتی می تواند درست کردن یک پازل دشوار باشد که پیش تر انجام نداده اید. حتی ورود به اجتماع جدید هم مغز را ترغیب می کند که با افراد مختلف سازگار شود.

۵- رژیم غذایی سالم و متناسبی داشته باشید

غذاهای فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل رابطه دارند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند غذاهای بسیار فرآوری شده مانند غذاهای نیمه آماده بسته بندی شده یا سیب زمینی سرخ کرده برای سلامت بدن مضرند و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، کلسترول یا فشار خون بالا را افزایش می دهند.

بنا به توصیه لرنر، اگر فشار خون بالا دارید، احتمالاً در معرض خطر ابتلا به مشکلات مغزی مانند سکته یا زوال عقل قرار دارید. پس بدانید که غذاهای فرآوری شده سلامت مغز شما را تهدید می کنند. برای حفظ سلامت مغز و بدن خود از غذاهای فرآوری شده بپرهیزید و سعی کنید از یک رژیم غذایی کامل شامل انواع میوه ها، سبزیجات، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید.

لرنر می گوید: مغز شما از بسیاری جهات از بدن شما جدا نیست؛ بنابراین چیزهایی که برای بدن مفیدند، برای مغز هم مفید به شمار می آیند.