



تاریخ
۱۸
آذر
۱۴۰۰
پنجشنبه

## زوال عقل (دمانس) چیست؟

دکتر محمدرضا کاویانی



دمانس یا بیماری زوال عقل، یک عبارت عمومی است که از برای توصیف علائم مختلف مشکلات زوال شناختی، مانند فراموشی استفاده می‌شود.

این عارضه یکی از علائم چندین مورد از بیماری‌ها و اختلالات زمینه‌ای مغز است.

در اینجا چند نکته کلیدی مربوط به دمانس را برایتان توضیح می‌دهیم: طبق برآوردها، در سراسر ۴۷/۵ میلیون نفر به دمانس مبتلا هستند.

هر ۴ ثانیه مورد جدید دمانس تشخیص داده می‌شود.

اگر چه دمانس عمدتاً در افراد مسن‌تر بروز می‌کند، اما با این حال یک بخش طبیعی از فرایند پیری نیست.

در بیماران مختلف مبتلا به دمانس، بیماری طی مراحل متفاوتی با سرعت‌ها و علائم متفاوت پیشرفت می‌کند. اگر احتمال می‌دهید که دچار علائم اولیه دمانس شده‌اید، بهتر است با یک پزشک و متخصص مغز و اعصاب مشورت کنید.

اگر چه در حال حاضر درمانی برای انواع شایع دمانس وجود ندارد، اما تشخیص زودهنگام آن به افراد و خانواده‌های آنها کمک می‌کند تا برای آینده برنامه‌ریزی کنند.

تشخیص زودهنگام همچنین به افراد امکان می‌دهد تا علائم بیماری را کنترل کرده و برنامه‌های مناسبی را به شکل مناسبی برای زندگی آتی خود برنامه‌ریزی کنند.

**دمانس چیست؟**

دمانس تنها یک بیماری واحد نبوده، بلکه عبارتی کلی برای توصیف علائمی مانند اختلالات حافظه، ارتباطی و فکری است. اگر چه با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به دمانس بالا می‌رود، اما این بیماری جزء فرایند طبیعی پیری نیست.

اختلالات شناختی خفیف، مانند ضعیف شدن حافظه کوتاه‌مدت، می‌توانند به شکل بخشی طبیعی از فرایند پیری رخ بدهند.

چنین مواردی زوال شناختی ناشی از افزایش سن محسوب می‌شوند، نه دمانس، زیرا آنها باعث ایجاد مشکلات قابل توجهی نمی‌شوند.

دمانس یا زوال عقل با دو یا چند نوع علائم همراه است که با شدت گرفتن آنها فعالیت‌های روزانه مختل می‌شوند.

**علت‌های دمانس**

اغلب، دمانس ناشی از مرگ سلول‌های مغز است، به طوری که در اکثر موارد بیماری تحلیل برنده سیستم عصبی (مرگ پیشرونده سلول‌های مغز که به مرور زمان اتفاق می‌افتد) علت اصلی این بیماری است.

البته، دمانس علاوه بر مرگ پیشرونده سلول‌های مغز، مانند آنچه در بیماری آلزایمر دیده می‌شود، می‌تواند به دلیل یک ضربه مغزی، سکته مغزی، یا تومور مغزی نیز رخ دهد.

به علاوه، ارتباط برخی از انواع آسیب‌های تروماتیک مغز (خصوصاً اگر مکرراً رخ بدهند، مانند ضرباتی که به سر ورزشکاران اصابت می‌کند) با انواع خاصی از دمانس که در سنین بالاتر رخ می‌دهند نیز ثابت شده است.

سایر علت‌های دمانس عبارتند از:

بیماری‌های پرיוنی مانند بیماری کروتزفلد جاکوب (CJD)

عفونت ویروس ایدز (هنوز کاملاً مشخص نشده که این ویروس سلول‌های مغز چگونه را تخریب می‌کند)

عوامل قابل برگشت (از جمله تأثیر داروها، افسردگی، کمبود ویتامین‌ها و ناهنجاری‌های تیروئید)

**عوامل خطرزا**

برخی عوامل خطرزا برای دمانس وجود دارد که مهمترین آنها پیری است. سایر عوامل خطرزا عبارتند از:

استعمال دخانیات و مصرف الکل

آرترواسکلروز یا تصلب شرایین (یک بیماری قلبی- عرقی است که باعث تنگی شریان‌ها می‌شود)

بالا بودن سطح کلسترول بد (لیپوپروتئین کم چگال)

بالا‌تر بودن سطح هموسیستئین خون (نوعی آمینو اسید) از مقدار متوسط

دیابت

گاهی اوقات اختلالات خفیف شناختی نیز می‌توانند منجر به دمانس شوند.

**انواع دمانس**

ویژگی‌های اصلی آلزایمر عبارتند از وجود پلاک‌هایی در بین سلول‌های در حال مرگ مغز و کلافه‌هایی در درون این سلول‌ها (که هر دو ناشی از ناهنجاری‌های پروتئینی هستند).

در بیماران مبتلا به آلزایمر پیوندها و سلول‌های عصبی به شکل پیشرونده‌ای کاهش یافته و در نتیجه مغز کوچک می‌شود.

دمانس با توده‌های لوی؛ یک عارضه تحلیل برنده سیستم عصبی است که با ناهنجاری‌های ساختار مغز مرتبط است. تغییرات مغزی مربوط به این عارضه با پروتئینی به نام آلفا سینوکلئین در ارتباط هستند.

دمانس مختلط؛ به وجود همزمان دو یا سه نوع دمانس گفته می‌شود. برای مثال، ممکن است یک بیمار همزمان به آلزایمر و دمانس عروقی مبتلا باشد.

یکی از ویژگی‌های اصلی بیماری پارکینسون نیز وجود توده‌های لوی است.

اگر چه پارکینسون اغلب یک ناهنجاری حرکتی تلقی می‌شود، اما گاهی اوقات مبتلایان به آن دچار علائم دمانس نیز می‌شوند.

بیماری هانتینگتون؛ که باعث بروز نوع خاصی از حرکات کنترل نشده می‌شود نیز می‌تواند منجر به ایجاد علائم دمانس گردد.

سایر اختلالاتی که منجر به علائم دمانس می‌شوند عبارتند از:

دمانس پشانی؛ گیجگاهی یا فرونتوتمورال (که به آن بیماری پیک

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: زوال عقل یا دمانس

آیا می‌توان از دمانس پیشگیری کرد؟

هیچگونه روش قطعی برای پیشگیری از تمامی انواع دمانس وجود ندارد. با این حال، پیروی از یک سبک زندگی سالم به کاهش بروز دمانس در دوران پیری کمک می‌کند.

با این شیوه می‌توان از بروی بیماری‌های قلبی عروقی مانند حمله‌های قلبی و سکته مغزی نیز جلوگیری کرد.

برای کاهش خطر ابتلا به دمانس و سایر مشکلات جدی پزشکی، توصیه می‌شود:

رژیم غذایی سالمی داشته باشید.

وزنتان را در یک محدوده سالم نگه دارید.

مرتباً ورزش کنید.

بیش از حد الکل مصرف نکنید.



صفحه
۶
شماره
۳۲۴۲
سال
بیست و هفتم

## سلامت



سیگار نکشید.

همچنین تلاش کنید فشار خونتان را در یک سطح سالم نگه دارید.

### شایع ترین علائم زوال عقل

پزشکیکت



داشته باشند و برای انجام کارها نیاز به زمان زیادی داشته باشند. به تدریج، مرحله سردرگمی ممکن است به هذیان تبدیل شود.

**افتادن مکرر**

افراد مبتلا به اختلال شناختی معمولاً زیاد دو پای خود را می‌چرخانند، و این وضعیت گاهی اوقات منجر به سقوط می‌شود. بروز این مشکل همراه با اختلال در درک بینایی و مکانی خطر سقوط مکرر را افزایش می‌دهد.

در حقیقت، مشکلات تعادل و راه رفتن اغلب حتی اگر کسی از اختلال شناختی خفیف رنج ببرد وجود دارد. اختلال شناختی، مانند زوال عقل، یک عامل خطرناک برای سقوط است.

اگر شما یا کسی که می‌دانید مرتباً در حال سقوط است، در مورد آن با پزشک مشورت کنید. زیرا این ممکن است یکی از شاخص‌های اولیه یک مشکل شناختی باشد.

**عدم ابتکار عمل و بی علافگی**

یکی دیگر از علائم زودرس زوال عقل عدم ابتکار عمل یا بی علافگی است. فرد ممکن است به تدریج علاقه خود را به سرگرمی‌ها یا فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌برد از دست بدهد. حتی احتمال دارد فرد علاقه کمتری به بیرون رفتن با اعضای خانواده یا دوستانش داشته باشد.

در عوض، ممکن است فرد ترجیح دهد ساعت‌ها جلوی تلویزیون بنشیند و هیچ علاقه‌ای به آنچه پخش می‌شود نشان ندهد. یا ترجیح دهد ساعت‌ها بخوابد. بی علافگی در مراحل اولیه برخی از انواع زوال عقل از جمله آلزایمر رایج است.

**رعایت نکردن نظافت و بهداشت شخصی**

از آنجا که زوال عقل بر روی مغز تأثیر می‌گذارد، افراد اغلب فراموش می‌کنند که مسواک بزنند، روزانه حمام کرده، موهای خود را شانه کنند، ناخن‌های خود را کوتاه و یا لباس‌های خود را عوض کنند و حتی استفاده از توالت را فراموش خواهند کرد.

آنها به تدریج هیچ علاقه‌ای به نظافت و بهداشت شخصی نشان نمی‌دهند. حتی ممکن است پادشان نرود دفعه قبل چه وقت حمام کردند یا مسواک زدند. آنها حتی از هر نوع کمک به عنوان تلاشی برای حفظ احترام به خودشان امتناع می‌ورزند.

این علائم در شخصی که زمانی به نظافت و بهداشت شخصی اهمیت زیادی می‌داد، بیشتر دیده می‌شود، اما اکنون دیگر مراقبت از نظافت یا تمیز نگه داشتن خود را متوقف کرده است.

سایر علائم و نشانه‌های احتمالی زوال عقل عبارتند از:

مشکل در درک تصاویر بصری و روابط فضایی

کناره گیری از کار یا فعالیت‌های اجتماعی

از دست دادن مهارت‌های حرکتی، حس لامسه و بویایی

مشکلات محاسبه ارقام، جابجایی پول یا معامله با اعداد

مشکل در یافتن کلمات مناسب یا مشکلات دیگر کلامی

دشواری در برنامه ریزی و اجرای فعالیتهایی که به نظم خاصی نیاز دارد.

**حرف آخر**

زوال عقل یک اصطلاح چتر برای انواع شرایط عصبی است که می‌تواند ظرفیت فکری فرد را از بین ببرد. اشکال زوال عقل به تدریج پیشرفت می‌کند. بر همین اساس بیمار مبتلا به زوال عقل باید توسط یک متخصص مغز و اعصاب فوراً ارزیابی شود.

برخی از اشکال زوال عقل ممکن است به دلیل یک بیماری پزشکی تشخیص داده نشده مانند افسردگی، مشکلات تیروئید یا ناهنجاری‌های مغزی باشد. ارزیابی صحیح متخصص مغز و اعصاب بسیار مهم است، زیرا برخی از مشکلات پزشکی قابل درمان است.

اشکال ارثی زوال عقل مانند بیماری آلزایمر و هانتینگتون وجود دارد. با این حال، بیشتر زوال عقل غیر ارثی است.

زوال عقل احتمالاً می‌تواند به خودی خود عمر فرد را کوتاه نکند، اما مشکلات ناشی از زوال عقل ممکن است منجر به مشکلات سلامتی شود که طول عمر را کوتاه می‌کند. بیماران مبتلا به زوال عقل ممکن است نتوانند از خود مراقبت کنند، علائم شرایط خطرناک را تشخیص ندهند، مصرف داروها را فراموش کنند و مستعد حوادث و زمین خوردن باشند.

انتظار می‌رود شیوع زوال عقل در دهه‌های آینده به طرز چشمگیری افزایش یابد زیرا فناوری پزشکی طول عمر ما را با موفقیت افزایش می‌دهد. برخی انواع زوال عقل مانند زوال عقل عروقی را می‌توان با مراقبت مناسب از مشکلات پزشکی زمینه‌ای در سالهای جوان فرد پیشگیری کرد، اما برخی از اشکال اجتناب‌ناپذیر است. تحقیقات نورولوژیک در حال پیشرفت است، امید به درمان‌های آینده وجود دارد.

شایع ترین علائم زوال عقل بیشتر به از دست دادن حافظه کوتاه مدت در بیماران اشاره دارد. زوال عقل یک بیماری نیست، بلکه مجموعه‌ای از بسیاری از علائم است که می‌تواند نشان دهنده اختلال مغزی در فرد باشد. این اصطلاح اغلب برای اشاره به کاهش توانایی شناختی و مشکلات حافظه به کار می‌رود.

زوال عقل زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی سالم از کار میفتند یا سلول‌های مغزی آسیب می‌بینند و می‌میرند. بسیاری از عوامل مانند پیری و سابقه خانوادگی ممکن است فرد را در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دهد. سایر عوامل خطر شامل مصرف زیاد الکل، سیگار کشیدن بیش از حد، تصلب شرایین، فشار خون بالا و همچنین فشار خون پایین، سطح بالای کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، افسردگی، دیابت، سطح استروژن بالا، افزایش سطح خون هوموسیستئین (اسید آمینه) است.

انواع مختلفی از زوال عقل مانند بیماری آلزایمر، زوال عقل عروقی، زوال عقل با اجسام لوئی (DLB)، بیماری پارکینسون، زوال عقل مخلوط وجود دارد.

هر نوع زوال عقل علائم و نشانه‌های خاص خود را دارد. با این حال، در مرحله اولیه، آنها برخی از علائم رایج را نشان می‌دهند.

شایع ترین علائم زوال عقل، عبارتند از:

از دست دادن حافظه کوتاه مدت، شایع ترین علائم زوال عقل

یکی از اولین علائمی که نشان دهنده وجود یک مشکل شناختی، از دست دادن حافظه است. در مورد زوال عقل به ویژه در مراحل اولیه، افراد از حافظه کوتاه مدت رنج می‌برند. به عنوان مثال، آنها ممکن است رویدادهای اخیر یا نام شخصی را که می‌شناسند یا یک فرد مشهور را فراموش کنند، یا قادر به یادآوری مسیرها یا مکان‌ها نیستند.

حتی ممکن است افراد مبتلا به این وضعیت سوالات خود را بارها تکرار کنند. این اتفاق به دلیل آسیب مغزی ناشی از التهاب و سایر تغییرات بیولوژیکی است که ارتباط بین سلول‌های مغز را مختل می‌کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ از آکادمی مغز و اعصاب آمریکا (AAN) منتشر شد، بیان می‌کند افرادی که به زوال عقل مبتلا هستند ممکن است چند سال قبل از شروع واقعی بیماری، اطلاعات حافظه خود را از دست بدهند. از دست دادن حافظه می‌تواند به تدریج به حدی شدید شود که زندگی روزمره فرد را مختل کند.

**مشکل در برقراری ارتباط بین ایده‌ها و افکار**

یکی دیگر از شاخص‌های ابتدایی زوال عقل، مشکل در برقراری ارتباط ایده‌ها و افکار است. به زبان ساده، این بدان معناست که فرد در توضیح مسائل به دیگران مشکل دارد. ممکن است مشکلاتی در ارتباط کلامی و کسبی وجود داشته باشد. این علائم می‌تواند با کاهش حافظه همراه باشد، مانند اینکه فرد نام شخصی را که با او صحبت می‌کند را از یاد ببرد یا حتی کلمات ساده را فراموش کند. بنابراین، مکالمه با فردی که از زوال عقل رنج می‌برد بسیار دشوار و وقت گیر است.

**فراموش کردن مکان اشیاء**

شاید هر چند وقت یک بار وسایل خود را مانند کلیدهای ماشین یا تلفن همراه خود را کنید. اما وقتی فرد در اکثر اوقات، وسایل خود را گم کرده و نتواند محل آنها را تشخیص دهد، این وضعیت نشان دهنده نوعی مشکل شناختی از جمله زوال عقل است.

در مرحله اولیه دمانس، مردم نه تنها چیزها را در مکان‌های نامناسب می‌گذاردند بلکه حتی وسایل خود را در مکان‌های غیرمعمول نگهداری می‌کنند. وقتی آنها نتوانند چیزهایی پیدا کنند، بعضی اوقات دیگران را به برداشتن آنها متهم می‌کنند.

**تحریک سریع و تغییرات خلقی**

تغییر روحیه و افسردگی، شک کردن، ترس یا اضطراب به طور فزاینده‌ای نیز می‌توانند نشان دهنده زوال عقل باشد. افسردگی خفیف در میان افراد مبتلا به زوال عقل شایع است. افسردگی که از اواخر عمر آغاز می‌شود، خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. شخصیت فرد ممکن است به دلیل تغییرات خلقی مکرر، دچار تغییراتی شود. این علائم اولیه تغییرات خلقی در خود شخص آسان نیست، اما دیگران آنها را به راحتی تشخیص می‌دهند.

**دشواری در تشخیص شوخی اطرافیان**

یکی دیگر از علائم اولیه زوال عقل عدم توانایی در تشخیص طعنه است. هر نوع بیماری نوروژنراتیو ممکن است توانایی فرد را در درک و شناخت زبان غیرمستقیم مانند کنایه و حتی فریب از بین ببرد.

در حقیقت، شوخ طبعی می‌تواند به عنوان شاخص جذاب و آموزنده عملکرد اجتماعی در بیماری‌های تخریب کننده عصب استفاده شود.

**اختلال در تصمیم‌گیری و قضاوت**

افراد مبتلا به آلزایمر حتی ممکن است در تصمیم‌گیری و قضاوت درست با مشکل روبرو شوند. ممکن است شخص در قضاوت در مورد مسافت، شکل یک شی مشکل داشته باشد و با پول و غیره اشتباه کند.

**گیجی و عدم تمرکز**

در مرحله اولیه از زوال عقل، فرد ممکن است اغلب علائم گیجی و همچنین عدم تمرکز را نشان دهد. گیجی در این شرایطبه دلیل از دست دادن حافظه و مشکل در برقراری ارتباط ایجاد می‌شود. سردرگمی می‌تواند از نظر زمان و مکان رخ دهد.

به عنوان مثال، بیماران زوال عقل ممکن است در مورد حال، گذشته و آینده گیج شوند. آنها حتی فراموش می‌کنند کجا هستند یا چگونه به آنجا رفته‌اند. بیماران همراه با گیجی، ممکن است در تمرکز مشکل