



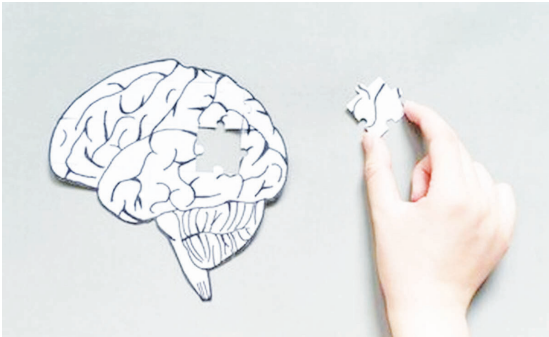
تاریخ	۲۰
اردیبهشت	۱۴۰۳
پنجشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: زوال عقل



صفحه	۶
شماره	۳۹۱۲
سال	سی ام

همه چیز درباره زوال عقل



زوال عقل (دمانس) به فرایند تخریب سلول‌های عصبی گفته می‌شود که انواع، علائم و علل مختلفی دارند. در حال حاضر هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما محققان به دنبال روش‌های درمانی موثر و راه‌های پیشگیری از آن هستند. در این مطلب از دپارتمان سلامت روان مجله سلامت دکتر بهشتیان با زوال عقل، علل، علائم و روش‌های درمان آن بیشتر آشنا خواهید شد.

دمانس به معنای کاهش عملکرد شناختی است. اگر این اختلال روانی، حداقل دو عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار دهد به آن زوال گفته می‌شود. زوال عقل ممکن است برخی عملکردهای بیمار را تحت تاثیر قرار دهد، از جمله:

- حافظه
- فکر کردن
- صحبت کردن
- تصمیم‌گیری
- رفتار

دمانس ممکن است در اثر انواع بیماری‌ها یا آسیب‌ها اتفاق بیفتد. شدت اختلال روانی می‌تواند از حالت خفیف تا شدید متغیر باشد. این مشکل همچنین می‌تواند باعث تغییرات رفتاری شود.

برخی از انواع زوال عقل پیشرونده است، یعنی با گذشت زمان بدتر می‌شوند. اما برخی از انواع این بیماری قابل درمان یا حتی برگشت پذیر است. عده‌ای از متخصصان، اصطلاح دمانس را تنها برای اختلال روانی غیر قابل برگشت استفاده می‌کنند.

علائم و نشانه‌های زوال عقل

علائم دمانس در مراحل اولیه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

کنار نیامدن یا تغییر. بیمار ممکن است با پذیرش تغییر در برنامه‌های زمانی یا محیط مشکل داشته باشد.

مشکل در حافظه کوتاه مدت. بیمار ممکن است اتفاقات ۱۵ سال پیش را به خوبی به خاطر بیاورد اما فراموش کند که برای نهار چه غذایی خورده است.

دنبال کلمات گشتن. ممکن است جمله بندی و یادآوری کلمات حین صحبت کردن برای بیمار دشوار باشد.

تکرار کردن. بیمار ممکن است کار یا حرفی را چندین بار تکرار کند. فراموش کردن مسیرها. بیمار همچنین ممکن است مسیریایی که قبلاً به خوبی می‌شناخت را فراموش کند. او همچنین ممکن است مسیریایی که سال‌ها رانندگی کرده را دیگر به خاطر نیاورد.

مشکل تمرکز. بیمار ممکن است در فهمیدن صحبت‌های شما مشکل داشته باشد.

تغییرات رفتاری. افسردگی، ناامیدی و عصبانیت اغلب از علائم زوال عقب به شمار می‌روند.

بی‌تفاوتی. بیمار مبتلا به دمانس ممکن است علاقه خود را نسبت به سرگرمی‌ها یا فعالیت‌هایی که قبلاً از انجام‌ها لذت می‌برد از دست بدهد.

سردرگمی. ممکن است مکان‌ها یا رویدادهای قدیمی برای بیمار ناآشنا باشند. همچنین، او ممکن است افراد آشنا را به خاطر نیاورد.

مشکل در انجام کارهای روزمره. در مراحل اولیه زوال عقل ممکن است بیمار نحوه انجام کارهای روزمره خود را به خاطر نیاورد.

علت زوال عقل چیست؟

زوال عقل دلایل زیادی دارد. به طور کلی این بیماری ناشی از تحلیل رفتن نورون‌ها (سلول‌های مغز) یا اختلال در سایر سیستم‌های بدن است که بر عملکرد نورون‌ها تاثیر می‌گذارد.

عوامل مختلفی، از جمله بیماری‌های مغزی می‌توانند باعث زوال عقل شوند که شایع‌ترین آن‌ها آلزایمر و دمانس عروقی است.

برخی از شایع‌ترین علل زوال عقل عبارتند از:

بیماری‌های زوال عصبی

زوال عصبی به این معنی است که سلول‌های عصبی به تدریج از بین می‌روند یا عملکرد درستی ندارند و در نهایت می‌میرند.

این وضعیت بر اتصال نورون‌ها که به آن سیناپس می‌گویند و وظیفه ارسال پیام در مغز را به عهده دارند تاثیر می‌گذارد. قطع ارتباط بین نورون‌ها می‌تواند اختلالات بسیاری را به همراه داشته باشد، از جمله:

بیماری آلزایمر

بیماری پارکینسون همراه با دمانس

زوال عقل عروقی

مصرف بیش از حد الکل

دژنراسیون لوپار فرونتوتیمپورال، از دیگر عوامل ابتلا به زوال عقل است. این اصطلاح برای شرایط مختلفی که باعث آسیب به لوب‌های پیشانی و تیمپورال مغز می‌شوند کاربرد دارد که عبارتند از:

دمانس فرونتوتیمپورال یا دمانس پیشانی گیجگاهی

بیماری بیک

فلج فوق هسته‌ای

دژنراسیون کورتیکوبازال

سایر علل زوال عقل

زوال عقل دلایل دیگری هم دارد که عبارتند از:

اختلالات ساختاری مغز مانند هیدروسفالی یا فشار نرمال و هماتوم ساب دورال

اختلالات متابولیک مانند کم کاری تیروئید، کمبود ویتامین B12 و اختلالات کلیه و کبود

سم‌هایی مانند سرب

تومورها یا عفونت‌های خاص مغز

عوارض جانبی دارو

برخی از انواع زوال عقل ممکن است برگشت پذیر باشند. اگر علل قابل درمان دمانس، سریع تشخیص داده شوند، قابل درمان خواهند بود.

بنابراین، باید به محض بروز علائم این بیماری به پزشک مراجعه کنید. انواع زوال عقل

در اکثر موارد، زوال عقل نشان دهنده یک بیماری خاص است. بیماری‌های مختلفی باعث ابتلا به زوال عقل می‌شوند که شایع‌ترین آن‌ها عبارتند از:

بیماری آلزایمر. بر اساس گزارش انجمن آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل، بیماری آلزایمر است که ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد زوال عقل را در بر می‌گیرد.

زوال عقل عروقی. این نوع زوال عقل به دلیل کاهش جریان خون در

باشگاه خبرنگاران جوان می‌نویسد: در حالی که زوال عقل در افراد مسن بسیار شایع‌تر است، سالانه صدها هزار نفر به زوال عقل زودرس (YOD) در سنین جوانی مبتلا می‌شوند و یک مطالعه گسترده عوامل مرتبط با سبک زندگی و سلامتی را در این باره شناسایی کرده است.

پیش از این اکثر تحقیقات قبلی عامل اصلی این بیماری را به صورت ژنتیکی و از طریق انتقال نسل به نسل می‌دانستند، اما پژوهش جدید عوامل مختلف مربوط به سبک زندگی و سلامتی را که با خطر ابتلا به

زوال عقل زودرس مرتبط هستند، شناسایی کرد.

«دیوید لیولین»، متخصص بیماری‌های همه‌گیر از دانشگاه اکسپتر در انگلیس، این مطالعه را «بزرگترین و قوی‌ترین مطالعه در نوع خود» دانست که تاکنون انجام شده است. وی در این باره گفت: خوشبختانه

می‌توان با توجه به طیف وسیعی از عوامل مختلف، خطر ابتلا به این وضعیت ناتوان کننده را کاهش دهیم.

تیم تخصصی داده‌های جمع‌آوری شده در مورد ۳۵۶ هزار و ۵۲ فرد زیر ۶۵ سال در انگلیس را تجزیه و تحلیل کرده است.

فاکتورهای کشف شده

به گزارش یورونیوز، در این مطالعه عواملی چون انزوای اجتماعی، آسیب شنوایی، سکتة مغزی، دیابت، بیماری قلبی و افسردگی، همگی با خطر بالای زوال عقل زودرس مرتبط بودند.

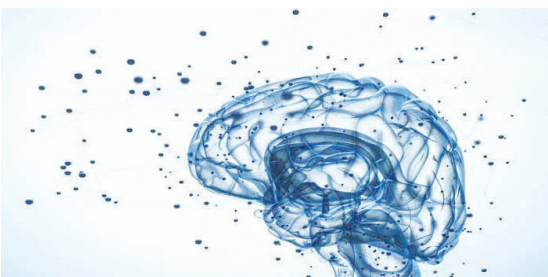
کمبود ویتامین D و سطوح بالای پروتئین فعال سی-کامپد در مورد پاسخ به التهاب تولید می‌شود- نیز به معنای خطر بالاتر ابتلا هستند.

همان خطری که داشتن دو نوع ژن (ApoE4 و E4) به عنوان عامل ژنتیکی ابتلا به آلزایمر ایجاد می‌کند.

به طور خاص، این مطالعات نشان داد افرادی با سطوح بالاتر تحصیلات و قدرت بدنی بیشتر (که با میزان قدرت دست اندازه‌گیری می‌شود)، با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل روبرو هستند.

علاوه بر عوامل فیزیکی، داشتن سلامت روانی همچون اجتناب از

آلزایمر زودرس چیست؟



پذیرش ۲۴ می‌نویسد: بیماری آلزایمر (Alzheimer's Disease) نوعی زوال عقل است که بیش از ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. طبق تصور اغلب افراد، این بیماری فقط بزرگسالان ۶۵ سال به بالا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. درحالی‌که براساس مطالعات

صورت گرفته، حدود ۵ درصد از افرادی که درگیر این بیماری هستند رنج سنی ۴۰ تا ۵۰ سال را دارند. البته اینکه افراد در سن ۲۰ یا ۳۰ سالگی نیز دچار این مشکل شوند، غیرمعمول نیست.

پزشکان از این وضعیت با عنوان بیماری آلزایمر زودرس (Early Onset Alzheimer's Disease) یا بیماری آلزایمر جوانی (Young-onset Alzheimer's Disease) یاد می‌کنند.

معمولاً در این بازه سنی رسیدن به یک تشخیص قطعی کمی دشوار است، زیرا بروز بسیاری از علائم ممکن است نتیجه رویدادهای معمولی زندگی مانند استرس باشد. از آنجایی که این بیماری بر مغز تاثیر می‌گذارد، می‌تواند باعث کاهش قدرت حافظه، استدلال و توانایی‌های فکری شود. در ادامه به جزئیات بیشتری از آلزایمر زودرس اشاره خواهیم کرد.

علائم و نشانه‌های آلزایمر در جوانی

آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است. زوال عقل یک اصطلاح کلی برای توضیح علت از دست دادن عملکردهای طبیعی حافظه یا سایر توانایی‌های ذهنی است. معطمانا این وضعیت بر زندگی روزمره شما تاثیر می‌گذارد. اگر قبل از ۶۵ سالگی برای یک مدت طولانی با علائم زیر مواجه شدید (علائم الزایمر در ۴۰ سالگی)، ممکن است دچار آلزایمر زودرس شده باشید:

از دست دادن حافظه: ممکن است فراموشکاری‌ها از حد معمول به نظر برسید و این مساله حتی باعث فراموش کردن تاریخ‌ها یا رویدادهای مهم شود. اگر مدام سوالات تکراری می‌پرسید و یادآوری‌های مکرر لازم است، باید با پزشک متخصص مغز و اعصاب خود تماس بگیرید.

مشکل در برنامه‌ریزی و حل مسئله: اگر در ایجاد و پیروی از یک برنامه کاری یا حتی جمع‌آوری صورتحساب‌های ماهانه مشکل دارید، ممکن است به‌دلیل آلزایمر زودرس باشد.

مشکل در انجام وظایف معمول: برخی از افراد ممکن است با مشکل تمرکز مواجه شوند. اگر شما در حین رانندگی در مسیر همیشگی گم شوید، این مساله ممکن است یکی از علائم آلزایمر زودرس باشد.

مشکل در تعیین دقیق زمان یا مکان: درک نادرست گذر زمان یکی از علائم‌های رایج آلزایمر زودرس در جوانی است. افراد مبتلا به آن ممکن است فراموش کنند که کجا هستند و چرا به این مکان آمده‌اند.

از دست دادن قدرت بینایی: مشکلات بینایی نیز ممکن است رخ دهند و باعث دشوار شدن فرآیند مطالعه یا رانندگی شوند.

مشکل در یافتن کلمات مناسب: ممکن است در یافتن کلمات مناسب برای موارد خاص مشکل داشته باشید و به‌همین دلیل، به‌سرآه مکالمات تکراری بروید.

گذاشتن وسایل در مکان‌های اشتباه: این مساله ممکن است باعث شود که تصور کنید دیگران در حال دزدی از شما هستند.

مشکل در تصمیم‌گیری: این وضعیت ممکن است در انتخاب‌های مالی و حتی رعایت بهداشت فردی خود را نشان دهد.

کناره‌گیری از کار و رویدادهای اجتماعی: ناتوانی‌های ذهنی ممکن است باعث شوند که انزوا را انتخاب کنید.

دلایل آلزایمر زودرس

دقیقاً علت آلزایمر زودرس مشخص نشده است و بسیاری از محققان بر این باورند که این بیماری در نتیجه چندین عامل ایجاد می‌شود. محققان ژن‌های نادری را کشف کرده‌اند که جهش در آن‌ها ممکن است باعث ایجاد بیماری آلزایمر زودرس ذهنی شود. این ژن‌ها عبارتند از:

ژن بیان‌کننده پروتئین پیش‌ساز آمیلوئید (APP) روی کروموزوم ۲۱

ژن بیان‌کننده پرسنیلین-۱ (P51) روی کروموزوم ۱۴

ژن بیان‌کننده پرسنیلین-۲ (P52) روی کروموزوم ۱

این ژن‌ها ممکن است در یک خانواده از یک نسل به نسل دیگر منتقل شوند. اگرچه جهش در ژن بیان‌کننده آپولیپروتئین نیز یکی از عوامل ابتلا به آلزایمر است اما معمولاً باعث بروز آلزایمر پس از ۶۵ سالگی می‌شود.

بنابراین اگر بیش از یک عضو خانواده شما مبتلا به آلزایمر باشد، خطر شما افزایش می‌یابد. در این شرایط، سبک زندگی نادرست، رژیم غذایی ناسالم و ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب مزمن می‌تواند زمینه ابتلا شما به آلزایمر در جوانی را افزایش دهد.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ نشان داد که آفریقایی‌آمریکایی‌ها، بومیان آمریکا و بومیان آلاسکا در مقایسه با سفیدپوستان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آلزایمر زودرس هستند.

راهکارهایی برای جلوگیری از آلزایمر زودرس

اگرچه نمی‌توان از شروع زودرس بیماری آلزایمر جلوگیری کرد، اما می‌توان با تغییر در سبک زندگی خطر ابتلا به آلزایمر در ۲۰ سالگی را کاهش داد. پیشگیری از آلزایمر زودرس با راهکارهایی چون موارد زیر ممکن است؛

فعالیت بدنی منظم

خوردن یک رژیم غذایی سالم

یادگیری و آموزش مادام‌العمر مطالب

قرار گرفتن در مسیر آموزش‌های ذهنی-شناختی

فعال ماندن از نظر اجتماعی و ذهنی

جلوگیری از آسیب‌های مغزی تروماتیک

نحوه صحیح تشخیص آلزایمر زودرس

پزشک شما ممکن است از ابزارهای مختلف زیر برای رسیدن به یک تشخیص قطعی استفاده کند:

معاینه پزشکی

معاینه عصبی

تست‌های شناختی

صحبت کردن با اعضای خانواده در مورد تغییراتی که مشاهده کرده‌اند بررسی سابقه پزشکی و خانوادگی

آزمایش خون

آزمایش‌های تصویربرداری مغز مانند ام آر آی، پست اسکن و سی‌تی اسکن

روش‌های درمان آلزایمر زودرس در جوانان

در حال حاضر هیچ روش قطعی برای درمان آلزایمر در جوانی وجود ندارد، اما تشخیص زودهنگام آن می‌تواند به یافتن بهترین گزینه‌های درمانی و مدیریت علائم کمک زیادی کند. از داروهای موثر در

کاهش علائم آلزایمر زودرس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

دونپزیل

ریواستیکمین

گالاتانامین

ممانتین

علاوه بر این، برخی از فعالیت‌ها و عادات نیز می‌تواند به فرد مبتلا به آلزایمر زودرس در مدیریت علائم و مشکلات رفتاری کمک کنند. مواردی چون:

قرار گرفتن در معرض نور خورشید

خوردن یک رژیم غذایی سالم

کاهش یا حذف مصرف الکل

انجام تکنیک‌های تمدد اعصاب برای کاهش استرس

انجام تمرینات هوازی

شروع زودهنگام بیماری آلزایمر می‌تواند زندگی شغلی، اجتماعی و خانوادگی افراد ۴۰ تا ۵۰ ساله را مختل کند. در این شرایط، اگر به تشخیص پزشک نیاز به کاردرمانی یا گفتاردرمانی است، حتماً پیگیری کنید.