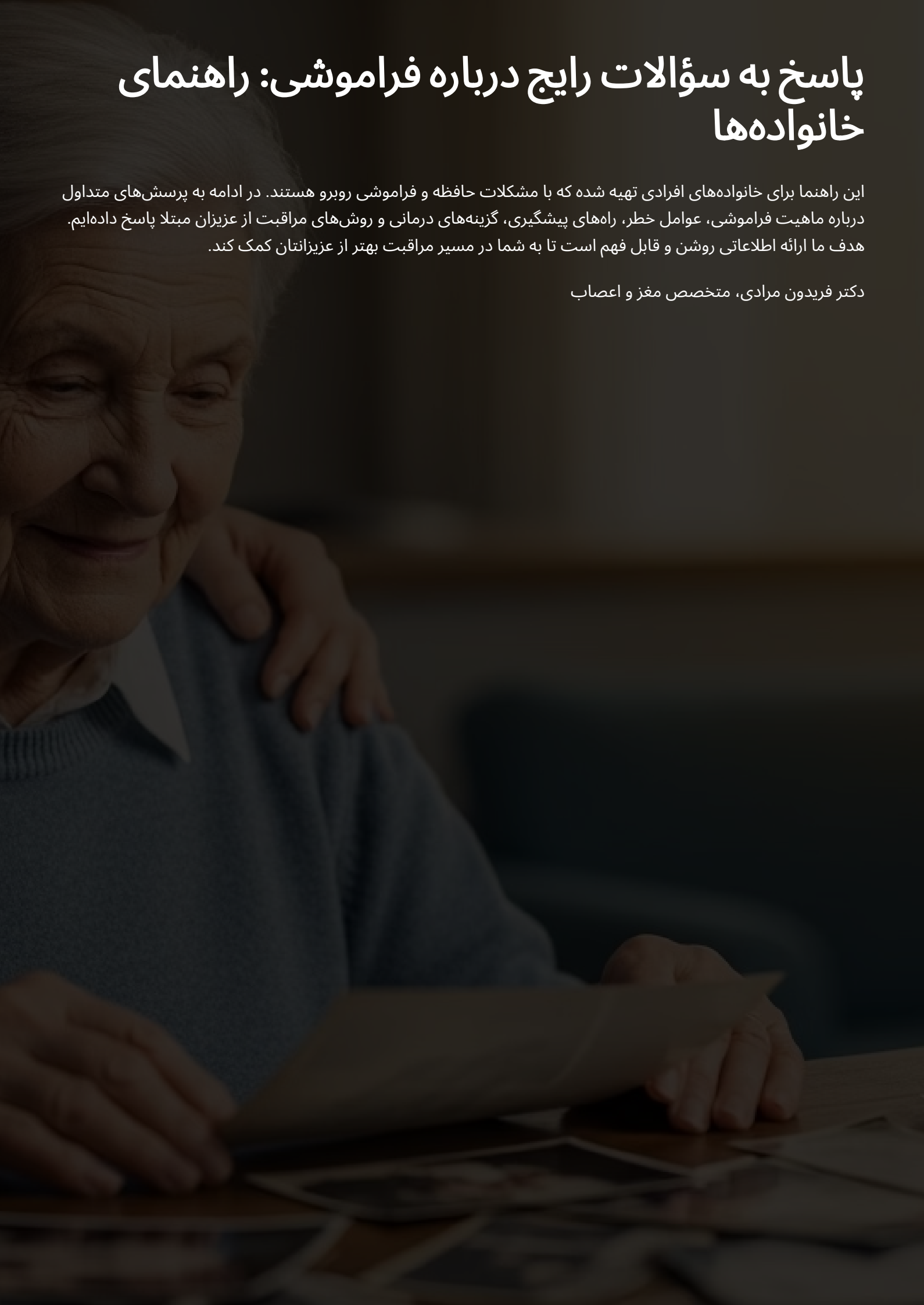


پاسخ به سؤالات رایج درباره فراموشی: راهنمای خانواده‌ها

این راهنما برای خانواده‌های افرادی تهیه شده که با مشکلات حافظه و فراموشی روبرو هستند. در ادامه به پرسش‌های متداول درباره ماهیت فراموشی، عوامل خطر، راه‌های پیشگیری، گزینه‌های درمانی و روش‌های مراقبت از عزیزان مبتلا پاسخ داده‌ایم. هدف ما ارائه اطلاعاتی روشن و قابل فهم است تا به شما در مسیر مراقبت بهتر از عزیزانتان کمک کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



فراموشی چیست و چه زمانی باید نگران شویم؟

فراموشی به معنای از دست دادن توانایی یادآوری اطلاعات و تجربیات است. گاهی فراموش کردن کلید یا اسم آشنایان بخشی طبیعی از زندگی روزمره است، اما زمانی که فراموشی در فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد کند، باید به آن توجه کرد.

تفاوت فراموشی طبیعی و غیرطبیعی

فراموشی طبیعی معمولاً شامل فراموش کردن نام افراد یا کجا گذاشتن وسایل است که به مرور یادآوری می‌شوند. فراموشی غیرطبیعی شامل ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره، مشکل در یادگیری اطلاعات جدید، و فراموش کردن رویدادهای مهم زندگی است.

علائم هشداردهنده فراموشی

- فراموش کردن مکرر مطالب تازه یاد گرفته شده
- مشکل در برنامه‌ریزی یا حل مسائل ساده
- گم شدن در مسیرهای آشنا
- مشکل در درک زمان و مکان
- دشواری در صحبت کردن یا نوشتن
- قرار دادن اشیاء در جاهای نامعمول

زمان مراجعه به پزشک

اگر فراموشی باعث اختلال در زندگی روزمره شده یا اطرافیان تغییرات قابل توجهی در رفتار و توانایی‌های ذهنی فرد مشاهده می‌کنند، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. تشخیص زودهنگام می‌تواند در کنترل علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری بسیار مؤثر باشد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

آیا فراموشی ارثی است و چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

1

نقش ژنتیک در فراموشی

برخی انواع فراموشی مانند بیماری آلزایمر می‌توانند جنبه ارثی داشته باشند. داشتن والدین یا خواهر و برادر مبتلا به آلزایمر، احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد، اما به معنای قطعیت ابتلا نیست. بیشتر موارد فراموشی ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی هستند.

2

عوامل خطر اصلی

- سن: مهمترین عامل خطر است؛ با افزایش سن، خطر ابتلا افزایش می‌یابد
- سابقه خانوادگی: داشتن بستگان درجه یک مبتلا به اختلالات حافظه
- بیماری‌های قلبی-عروقی: فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت
- ضربه به سر: آسیب‌های مغزی متعدد یا شدید
- سبک زندگی: کم‌تحرکی، رژیم غذایی ناسالم و استرس مزمن

نکته مهم: داشتن عوامل خطر به معنای ابتلای حتمی به فراموشی نیست. بسیاری از افراد با سابقه خانوادگی هرگز دچار مشکلات جدی حافظه نمی‌شوند. مراقبت از سلامت عمومی و پیگیری توصیه‌های پزشکی می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به اختلالات حافظه

فعالیت بدنی

ورزش منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) جریان خون به مغز را بهبود می‌بخشد و خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را که با فراموشی مرتبط هستند، کاهش می‌دهد.

تغذیه سالم

رژیم مدیترانه‌ای غنی از میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون، آجیل، ماهی و کم‌چربی می‌تواند به سلامت مغز کمک کند و خطر ابتلا به فراموشی را کاهش دهد.

خواب کافی

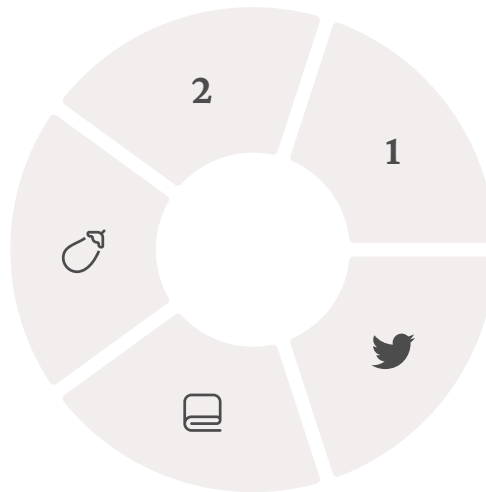
خواب با کیفیت (۷-۸ ساعت در شب) به مغز اجازه می‌دهد اطلاعات روزانه را پردازش و دسته‌بندی کند. اختلالات خواب مزمن با افزایش خطر فراموشی مرتبط هستند.

تقویت ذهن

انجام فعالیت‌های ذهنی چالش‌برانگیز مانند جدول، بازی‌های فکری، یادگیری مهارت‌های جدید و مطالعه منظم، مغز را فعال نگه می‌دارد و به تقویت ارتباطات عصبی کمک می‌کند.

روابط اجتماعی

حفظ ارتباطات اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند به تحریک ذهن کمک کند و از انزوا که یک عامل خطر برای فراموشی است، جلوگیری کند.



نکته مهم: پیشگیری از فراموشی باید از سنین جوانی آغاز شود. هرچه زودتر عادت‌های سالم را در زندگی خود ایجاد کنید، تأثیر بیشتری بر سلامت مغز در سنین بالاتر خواهید داشت.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های درمانی موجود و پیشرفت‌های جدید در درمان فراموشی



علم پزشکی در حال پیشرفت مداوم برای درمان فراموشی است. اگرچه در حال حاضر درمان قطعی برای انواع پیشرونده فراموشی مانند آلزایمر وجود ندارد، اما روش‌های متعددی برای کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی بیماران در دسترس است.

درمان‌های دارویی

- داروهای بازدارنده استیل‌کولین‌استراز برای بهبود عملکرد ذهنی
- داروهای تنظیم‌کننده گلوتامات برای کاهش سرعت پیشرفت بیماری
- داروهای ضد افسردگی و اضطراب برای کنترل علائم روانی همراه

درمان‌های غیردارویی

- توانبخشی شناختی برای تقویت حافظه و عملکرد ذهنی
- درمان‌های روانشناختی برای مدیریت تغییرات رفتاری
- فعالیت‌های هدفمند برای حفظ مهارت‌های موجود

پیشرفت‌های پژوهشی

- داروهای جدید برای هدف قرار دادن پروتئین‌های عامل بیماری
- ایمنی‌درمانی برای کمک به سیستم ایمنی در مبارزه با عوامل بیماری‌زا
- درمان‌های ژنی برای اصلاح ژن‌های معیوب

آیا فراموشی به مرور بدتر می‌شود؟ پاسخ به این سؤال بستگی به علت فراموشی دارد. در برخی موارد مانند فراموشی ناشی از استرس یا افسردگی، با درمان علت زمینه‌ای، فراموشی بهبود می‌یابد. اما در انواع پیشرونده مانند آلزایمر، علائم معمولاً به مرور زمان شدیدتر می‌شوند. مداخله زودهنگام و درمان مناسب می‌تواند سرعت پیشرفت را کند کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

مراقبت از عزیزان مبتلا به فراموشی: توصیه‌های کاربردی برای خانواده‌ها

3



مراقبت از مراقب

مراقبت از بیمار مبتلا به فراموشی می‌تواند فشار زیادی بر خانواده وارد کند. مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود را فراموش نکنید. از گروه‌های حمایتی استفاده کنید و گاهی به خود استراحت دهید.

برنامه منظم

ایجاد روتین روزانه منظم و قابل پیش‌بینی به بیمار کمک می‌کند احساس امنیت بیشتری داشته باشد. فعالیت‌های روزمره مانند غذا خوردن، استحمام و خواب را در ساعات مشخصی انجام دهید.

محیط امن

منزل را برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی ایمن‌سازی کنید. برچسب‌های واضح برای اتاق‌ها، قفل‌های ایمنی برای کابینت‌های دارو و مواد شیمیایی، و استفاده از سیستم‌های هشدار برای درها می‌تواند به پیشگیری از حوادث کمک کند.



به یاد داشته باشید که فرد مبتلا به فراموشی ممکن است رفتارهای غیرعادی مانند سرگردانی، تکرار سؤالات، بی‌قراری یا پرخاشگری داشته باشد. این رفتارها ناشی از بیماری است و عمدی نیست. صبور باشید و از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند منحرف کردن توجه یا تغییر موضوع استفاده کنید.

راهکارهای ارتباط مؤثر

- جملات ساده و کوتاه به کار ببرید
- یک سؤال در هر زمان بپرسید و صبورانه منتظر پاسخ بمانید
- از تصحیح مداوم اشتباهات خودداری کنید
- به جای بحث کردن، با احساسات فرد همدلی کنید
- ارتباط چشمی برقرار کنید و از لمس محبت‌آمیز استفاده کنید

فعالیت‌های مناسب

- مرور آلبوم‌های عکس خانوادگی
- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
- فعالیت‌های هنری ساده مانند نقاشی یا کاردستی
- پیاده‌روی کوتاه در محیط‌های آشنا
- انجام کارهای ساده خانه متناسب با توانایی‌های فرد

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب