

راهنمای جامع دمانس و فراموشی: تشخیص زودهنگام، پیشگیری و مراقبت

دمانس یک اختلال پیشرونده مغزی است که توانایی‌های شناختی، حافظه و عملکرد روزانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا با علائم اولیه دمانس آشنا شوید، تفاوت بین فراموشی طبیعی و بیماری‌زا را درک کنید، و اقدامات لازم برای مراقبت و پیشگیری را بشناسید. تشخیص زودهنگام دمانس می‌تواند به کنترل بهتر علائم، افزایش کیفیت زندگی و برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای آینده کمک کند.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

علائم اولیه دمانس و فراموشی: نشانه‌های هشداردهنده

1

اختلال حافظه کوتاه‌مدت

فراموش کردن مکرر اطلاعات جدید، قرارها و رویدادهای اخیر، در حالی که خاطرات قدیمی همچنان واضح هستند.

2

مشکلات زبانی

دشواری در یافتن کلمات مناسب، استفاده از عبارات نامربوط، یا توقف در میانه گفتگو به دلیل فراموش کردن موضوع بحث.

3

اختلال در برنامه‌ریزی و حل مسئله

ناتوانی در تهیه یا پیگیری یک برنامه، مشکل در کار با اعداد، یا دشواری در انجام کارهایی که قبلاً آشنا بودند مانند آشپزی.

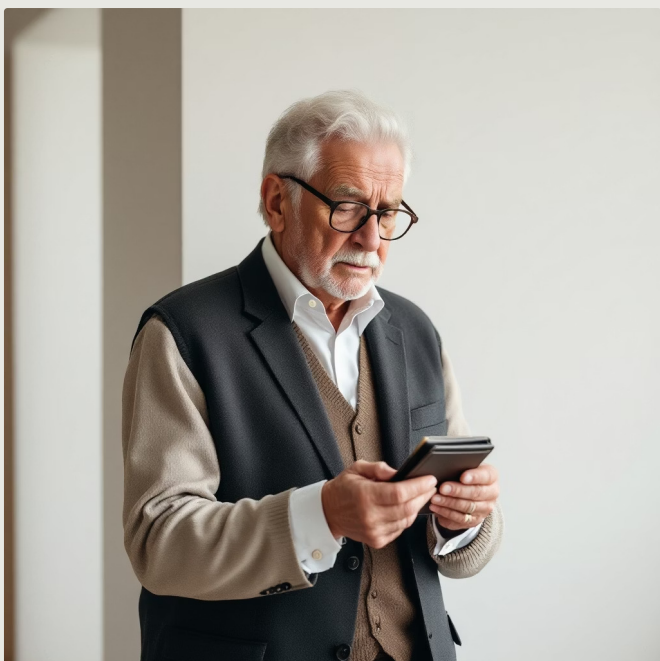
4

گم شدن در مکان‌های آشنا

سردرگمی در مسیرهای آشنا، فراموش کردن محل قرارگیری اشیاء، یا عدم توانایی در یافتن مسیر بازگشت به خانه.

تغییرات رفتاری و شخصیتی

- تغییرات ناگهانی خلق و خو
- بی‌تفاوتی و کناره‌گیری اجتماعی
- بدگمانی و بی‌اعتمادی بی‌دلیل
- تحریک‌پذیری و پرخاشگری



تشخیص زودهنگام این علائم و مراجعه به پزشک می‌تواند به درمان مؤثرتر و کنترل بهتر بیماری کمک کند.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

تفاوت فراموشی طبیعی با دمانس: چه زمانی نگران باشیم؟

بسیاری از ما گاهی دچار فراموشی می‌شویم، اما تفاوت بین فراموشی طبیعی وابسته به سن و نشانه‌های دمانس بسیار مهم است. آگاهی از این تفاوت‌ها به تشخیص به‌موقع و مراجعه مناسب کمک می‌کند.

فراموشی طبیعی	نشانه‌های هشداردهنده دمانس
گاهی نام افراد را فراموش می‌کند اما بعداً به یاد می‌آورد	اسامی افراد نزدیک را فراموش می‌کند و نمی‌تواند به یاد بیاورد
گاهی اشیاء را جابجا می‌گذارد مانند عینک یا کلید	اشیاء را در مکان‌های نامعمول قرار می‌دهد (مثلاً آتو در یخچال)
گاهی کلمه مناسب را فراموش می‌کند اما بعداً به یاد می‌آورد	گفتگو را فراموش می‌کند و مکرراً همان سؤالات را می‌پرسد
گاهی فراموش می‌کند چه چیزی می‌خواست بگوید	کلمات ساده را فراموش می‌کند یا از کلمات نامرتب استفاده می‌کند
گاهی روز هفته را اشتباه می‌کند اما بعداً تصحیح می‌کند	گم شدن در زمان و مکان؛ ندانستن این که کجا هستند یا چگونه آنجا آمده‌اند

نکته مهم: اگر فراموشی‌ها بر زندگی روزمره تأثیر می‌گذارند، موجب اضطراب می‌شوند یا فرد قادر به انجام فعالیت‌های معمول نیست، این علائم باید جدی گرفته شوند و مراجعه به پزشک ضروری است.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

عوامل خطر و پیشگیری: راهکارهای کاهش احتمال ابتلا به دمانس



راهکارهای پیشگیری از دمانس

1. فعالیت فیزیکی منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)
2. رژیم غذایی متعادل (رژیم مدیترانه‌ای)
3. کنترل فشار خون و قند خون
4. فعالیت ذهنی و یادگیری مهارت‌های جدید
5. معاشرت اجتماعی و ارتباطات سالم

عوامل خطر غیرقابل تغییر

- سن بالا (بالای ۶۵ سال)
- سابقه خانوادگی دمانس
- ژنتیک و سندرم داون
- آسیب‌های مغزی شدید

عوامل خطر قابل کنترل

- فشار خون بالا
- دیابت و چاقی
- کلسترول بالا
- استعمال دخانیات
- کم‌ تحرکی

مطالعات نشان می‌دهند که حدود ۴۰٪ موارد دمانس با اصلاح عوامل خطر قابل پیشگیری هستند. پیشگیری از دمانس از میانسالی و حتی جوانی باید آغاز شود.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به دمانس در خانه



ارتباط مؤثر

صحبت آرام و شمرده، استفاده از جملات ساده، پرهیز از بحث، و توجه به زبان بدن و احساسات بیمار.

ایمن سازی محیط

حذف خطرات سقوط، نصب نرده و دستگیره در حمام، استفاده از برچسب های واضح برای اتاق ها و وسایل، و نصب قفل های ایمنی.

ایجاد روتین روزانه

برنامه منظم روزانه با زمان های ثابت برای خواب، غذا، فعالیت و استراحت، به بیمار کمک می کند احساس امنیت و ثبات کند.

مراقبت از بیمار مبتلا به دمانس چالش برانگیز است. مراقبین باید به سلامت جسمی و روانی خود نیز توجه کنند و از منابع حمایتی مانند گروه های مشاوره استفاده کنند.

استفاده از دفترچه یادداشت، تقویم دیواری با تاریخ های بزرگ، تصاویر و علامت گذاری وسایل شخصی می تواند به حفظ استقلال بیمار کمک کند. همچنین فعالیت های لذت بخش مانند موسیقی، نقاشی و باغبانی برای بیمار مفید است.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب

منابع حمایتی و زمان مراجعه به پزشک: گام‌های بعدی

زمان مراجعه به پزشک متخصص مغز و اعصاب بسیار مهم است. هرچه تشخیص زودتر انجام شود، امکان درمان و کنترل علائم بیشتر خواهد بود.

1

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

- تکرار سؤالات یا موضوعات در یک مکالمه
- فراموشی جلسات یا رویدادهای مهم
- گم شدن در مسیرهای آشنا
- دشواری در انجام کارهای روزمره مانند پرداخت قبوض
- تغییرات واضح در شخصیت و رفتار

2

چه مدارکی همراه داشته باشیم؟

- لیست داروهای مصرفی
- تاریخچه پزشکی و سوابق بیماری‌ها
- یادداشتی از علائم و زمان شروع آن‌ها
- نتایج آزمایشات قبلی (در صورت وجود)
- لیست سؤالات و نگرانی‌ها

منابع حمایتی

- انجمن آلزایمر ایران
- گروه‌های حمایتی خانواده بیماران
- کلینیک‌های حافظه و اختلالات شناختی
- خدمات مراقبتی در منزل
- مشاوره روانشناسی برای بیماران و مراقبین



مراجعه به پزشک متخصص مغز و اعصاب یا روانپزشک برای تشخیص دقیق ضروری است. آزمایشات خون، تصویربرداری مغز و ارزیابی‌های شناختی برای تشخیص انجام می‌شوند.

دکتر فریدون مرادی - متخصص مغز و اعصاب