

معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد



سواد سلامت

زوال عقل

Dementia



Dementia اصطلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت های روزانه تأثیر می گذارد.

این بیماری با گذشت زمان بدتر می شود و عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد، اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی شوند.

مواردی که خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهند عبارتند از:

• سن (شایع تر در افراد 65 ساله یا بالاتر)

• فشار خون بالا

• قند خون بالا (دیابت)

• اضافه وزن یا چاق بودن

• سیگار کشیدن

• نوشیدن الکل زیاد

• عدم فعالیت

• منزوی شدن از نظر اجتماعی

• افسردگی

علائم و نشانه های اولیه

• فراموش کردن چیزها یا رویدادهای اخیر

• گم کردن یا جا انداختن اشیا

• گم شدن هنگام راه رفتن یا رانندگی

• گیج شدن، حتی در مکان های آشنا

• از دست دادن زمان

• مشکلات در حل مشکلات یا تصمیم گیری

• مشکلات پس از مکالمه یا مشکل در یافتن کلمات

• مشکلات در انجام وظایف آشنا

• قضاوت نادرست فاصله اشیا به صورت بصری



تغییرات رایج در خلق و خو و رفتار عبارتند از:

• احساس اضطراب، غمگینی یا عصبانیت در مورد از

دست دادن حافظه

• تغییرات شخصیتی

• رفتار نامناسب

• کناره گیری از کار یا فعالیت های اجتماعی





**بسته به علل زمینه‌ای، سایر شرایط سلامتی و
عملکرد شناختی فرد قبل از بیمار شدن، به شیوه‌ای
متفاوت روی هر فرد تأثیر می‌گذارد.**

بیشتر علائم با گذشت زمان بدتر می شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است ناپدید شوند یا فقط در مراحل بعدی زوال عقل رخ دهند. با پیشرفت بیماری، نیاز به کمک برای مراقبت شخصی افزایش می یابد. افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است نتوانند اعضای خانواده یا دوستان خود را بشناسند، در حرکت کردن دچار مشکل شوند، در خوردن و آشامیدن مشکل داشته باشند و تغییرات رفتاری مانند پرخاشگری را تجربه کنند.

افراد مبتلا به زوال عقل می توانند اقداماتی را برای حفظ کیفیت زندگی خود و ارتقای رفاه خود انجام دهند:

• فعالیت بدنی

• شرکت در فعالیت ها و تعاملات اجتماعی که مغز را

تحریک می کند و عملکرد روزانه را حفظ می کند.

علاوه بر این، برخی از داروها که با تشخیص پزشک متخصص

تجویز می شوند می توانند به مدیریت علائم زوال عقل کمک

کنند.

منبع

World Health Organization. Dementia

[Internet]. WHO. [cited 2024 september 14]. Available from:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/multiple-sclerosis>

تهیه شده در مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

تهیه کننده:

ریحانه غلامی سوق



<https://centlib.sbm.u.ac.ir>

<https://diglib.sbm.u.ac.ir>



@centlib.sbm.u