- **به سلامت خود اهمیت دهید:**

برای معاینات دوره ای و یا هرگونه عارضه مهم به طور منظم به پزشک خود مراجعه نمائید. پزشک نقش مهمی در حفظ سلامتی شما ایفا می نماید.

- **از ضربه سر پیشگیری نمایید.**

از ضربه های مکرربه سر پیشگیری کنید . این ضربه ها عامل خطری است که می تواند بعدها به دمانس و بیماری آلزایمر منجر شود .با حفظ نکات ایمنی(بستن کمربند در اتومبیل) از مغز خود مراقبت کنید.

از کلاه ایمنی استاندارد برای فعالیت های ورزشی مانند دوچرخه سواری، اسکی ، اسکیت وغیره استفاده کنید.

در ارتفاع با احتیاط راه بروید و با استفاده از نرده ،عصا و تکیه گاه از افتادن پیشگیری کنید تا دچار ضربه مغزی نشوید.

ایمن رانندگی کنید و از کمربند استفاده نمائید.

در صورت یک سال تشخیص زود هنگام اگر فردی به دمانس و بیماری آلزایمر مبتلا باشد،می توان ۵ سال کیفیت زندگی او را ارتقا بخشید و حتی پیشرفت بیماری را کند نمود .

ژنتیک و روند سالمندی

دو عامل وجود دارد که نمیتوان آنها را کنترل کرد ،ژنتیک و روند سالمندی:

شکی نیست که ژنتیک نقشی در بیماری دارد ، ولی فقط درصد کمی از موارد مربوط به ژن های خاصی هستند که باعث بیماری موروثی می شوند .

بیشترموارد ممکن است رابطه ای بسیار جزئی با ژنتیک داشته باشند به این صورت که یکی از افراد خانواده به بیماری مبتلا بوده وهست . این امر فقط کمی خطر ابتلا ء به بیماری را افزایش می دهد. در صورتی که یکی از اعضاء خانواده مبتلا به بیماری آلزایمر است ، احتمال بسیار کمی برای ابتلا اعضاء دیگر وجود دارد.

با داشتن سبک زندگی سالم از مغز خود محافظت نمایید.

انجمن دمانس و آلزایمر ایران

خیریه امام علی(ع)

Alzheimer's Disease International

اگر در جستجوی اطلاعات بیشتر در رابطه با بیماری آلزایمر هستید با کارشناسان ما در انجمن دمانس و آلزایمر ایران تماس بگیرید.

۴۴۶۳۶۴۱۰ - ۴۴۶۶۵۱۵۲ iranalzheimerassociation

۴۴۶۵۱۱۲۲ @iranalz

شماره حساب مهر گستر بانک کشاورزی: ۵۵۶۵

شماره کارت بانک کشاورزی: ۳۰۰۶ - ۰۰۰۲ - ۷۰۷۰ - ۶۰۳۷

تهران، شهرک اکباتان، فاز ۱، میدان بسیج، ابتدای خروجی ستاری شمال، روبروی شهرداری ناحیه ۶

Email:alzheimer.iran@yahoo.com

www.iranalz.ir

سرها بالا

برای حفظ سلامت مغز

حفاظت از مغز

مغز شما ، یکی از مهمترین اعضاء بدن شماست که به دلیل داشتن نقش کلیدی که درانجام فعالیتها وکلیه امور فکری دارد ، باید از آن حفاظت و مراقبت شود .

هیچگاه دیر یا زود نیست تابرای مراقبت یا بهبود وضعیت سلامت مغز خود تغییراتی را در زندگی ایجاد کنید و از این طریق عوامل خطر ابتلا ء به دمانس (بیماری آلزایمر) را کاهش دهید .

کاهش عوامل خطر:

دمانس و بیماری آلزایمرزمانی پیش می آید که عوامل خطر بیماری دست به دست هم میدهند وبه حدی به مغزشما فشار وارد می شود که دیگر قادر نیست سلامت خود را حفظ کند. به همین دلیل عاقلانه است که عوامل خطر را تا حد امکان کاهش دهیم.

با انتخاب روش زندگی سالم می توانیدعوامل خطررا کم کرده وتوانائی مغزخودرا افزایش دهیدتا مغزشما برای مدت طولانی تری سالم بماند .

بعضی از عوامل خطر را نمی توان کنترل کرد(ساختار ژنتیکی شما و روندسالمندی) ولی اقدامات بسیاری وجود دارد که می توانید انجام دهیدتا عوامل خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید .

روند سالمندی

مهمترین عامل خطر ابتلا به این بیماری ، افزایش سن می باشد. حتی با وجود عوامل خطر ، دمانس و بیماری آلزایمر، خیلی زود ظاهر نمی شود و معمولا" در سنین بالا عارض می گردد . با این حال محققین می گویند که فرایند شروع اولیه بیماری میتواند تا بیست سال پیش از مشاهده علائم بالینی آن باشد .

برای حفظ مغز سالم اقدام نمائید

بااقدامات زیرمی توانید سلامت مغز خود را حفظ و بهتر نمائید.

۱-مغز خود را به چالش بکشید

مغز خود را همیشه فعال نگهدارید . مطالعات نشان می دهد چنانچه از مغز خود بطور مرتب کار بکشید ، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهید . بنابراین بسیار مهم است که مغز را بصورت منظم فعال نگهدارید . هرروز یک کار تازه انجام دهید و یا روش انجام کارهای روزانه را تغییر دهید .بطور مثال: موی خود را با دستی که از آن کمتر کار می کشید شانه بزنید.

در زیر پیشنهاداتی جهت به چالش کشیدن روزانه مغز شما ارائه می شود .

- برای به چالش کشیدن فکر خود از بازیهای مختلف استفاده نمائید . شطرنج ، پازل ، جدول کلمات وارقام و بازیهای حافظه.
- یک فعالیت جدیدراپی گیری نمایید، به فراگیری یک زبان خارجی بپردازید، نواختن یک آلت موسیقی را بیاموزید ، در یک کلاس جدیدشرکت نمایید ، به بازدید موزه های مختلف رفته و به مکان های تفریحی دیگر نیز سر بزنید،خود را سرگرم کرده ولذت ببرید. در فعالیت ها ی داوطلبانه و نیکوکارانه شرکت نمایید.

۲-معاشرت کنید

به نظر می آید که داشتن روابط اجتماعی عامل مهمی درپیشگیری از ابتلاء به دمانس و بیماری آلزایمراست. با افراد خانواده ، دوستان وهمسایگان تماس تلفنی و رفت وآمد داشته و با افراد مثبت معاشرت کنید .

هرچه فعال تر باشید بهتر است

پیشنهادات ذیل جهت افزایش تعاملات اجتماعی توصیه می شود:

- با دوستان و همکاران قدیمی ارتباط خود را حفظ نمایید.
- درنیروی کار فعال بمانید یا کار داوطلبانه انجام دهید.
- عضو یک گروه آموزشی ، تفریحی شوید و یادر یک کلاس ثبت نام نمایید.

۳-سبک زندگی سالمی را انتخاب کنید

یک سبک زندگی سالم هم برای مغز دارای اهمیت است و هم برای قلب ، دیابت، فشارخون، کلسترول بالا و چاقی همه از عوامل خطر ابتلاء به دمانس و بیماری آلزایمر محسوب می شوند .

راه های ساده ای هست که می توانید سبک زندگی سالم را برای خود انتخاب کرده و سلامت مغز خود را بهبود بخشید:

- **غذای سالم انتخاب کنید.**

از میوه ها و سبزیجاتی که رنگ تیره داشته و دارای آنتی اکسیدان هستند استفاده نمایید مانند: انگور سیاه، تمشک ، شاتوت ، اسفناج ، سبزی خوردن و روغن امگا۳ که در ماهی یافت میشود .تا آنجایی که امکان دارد سعی کنید در استفاده از روغن و غذاهای چرب احتیاط کنید.

- **ورزش کنید:**

فعالیت بدنی ملایم و مستمر به سلامت قلب و عروق کمک می نماید و بطور محسوس می تواند خطر ابتلاء به سکته قلبی ، سکته مغزی و دیابت را کاهش دهد.

- **به شماره ها توجه داشته باشید:**

فشارخون، کلسترول، قندخون و وزن خود را در حد متعادل نگهدارید. اگر مبتلا به دیابت هستید مهم است که آن را کنترل نمائید.

- **فشارهای عصبی را کاهش دهید:**

از تمرینهای تمدداعصاب مانند مراقبه و یا تکنیک هایی مانند ذهن آرامی و یوگای تنفسی استفاده کنید .