

**معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز**

**پیشگیری از آلزایمر**

بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها، ۴۰٪ موارد آلزایمر با مدیریت عوامل خطر قابل پیشگیری هستند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) تاکید می‌کند: "هر ۳ ثانیه یک نفر در جهان به زوال عقل مبتلا می‌شود، اما انتخاب‌های سالم می‌توانند مسیر پیری مغز را تغییر دهند"

**عوامل خطر راهکارهای کلیدی پیشگیری**

کاهش شنوایی تست سالانه شنوایی، استفاده از سمعک

تحصیلات پایین یادگیری مداوم (زبان جدید، مهارت‌های دیجیتال)

فشار خون بالا کنترل منظم (<120/80 mmHg)، کاهش نمک

چاقی حفظ شاخص توده بدنی (BMI <25)

سیگار ترک کامل دخانیات

افسردگی درمان به موقع (روان‌درمانی/دارو)

عدم فعالیت بدنی ۱۵۰ دقیقه ورزش هفتگی

**استراتژی های طلایی محافظت از مغز**

**1. رعایت رژیم غذایی :**

مصرف روزانه: سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کلم) + مغزها

مصرف هفتگی: ماهی چرب (سالمون) + توت‌ها (زغال‌اخته، تمشک)

محدودیت: گوشت قرمز (<۴ بار/هفته)، شیرینی‌جات

**2. فعالیت بدنی هوشمند**

تمرینات هوازی (پیاده‌روی سریع، شنا): افزایش ۳۰٪ جریان خون به مغز

تمرینات تعادلی (تای چی، یوگا): پیشگیری از آسیب‌های سر ناشی از زمین‌خوردن

**۳. تحریک شناختی**

حل پازل‌های سخت، نواختن ساز موسیقی

افزایش ذخیره شناختی → یادگیری مهارت‌های جدید (مثلاً زبان خارجی)

**۴. مدیریت استرس و خواب**

خواب عمیق: ۷-۸ ساعت خواب شبانه

مدیتیشن: ۱۰ دقیقه مراقبه روزانه

**۵. تعاملات اجتماعی**

کاهش ۴۰٪ خطر زوال عقل → حفظ روابط فعال

شرکت در فعالیت‌های گروهی (کلاس‌های آموزشی، داوطلب شدن)

**علائم هشداردهنده زودهنگام**

**علامت نمونه**

اختلال حافظه فراموشی مکرر قرارها، پرسش تکراری سوالات

سردرگمی زمانی/مکانی گم کردن مسیرهای آشنا

اختلال در تصمیم‌گیری انتخاب‌های مالی غیرمنطقی

تغییرات شخصیتی تحریک‌پذیری، انزوا

اثربخشی ۷۰٪ بیشتر درمان‌ها → نکته: تشخیص زودهنگام