

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## دمانس یا زوال عقل

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

\* <http://counseling.iaau.ac.ir>

شهریور ۹۱



سازمان بهداشت جهانی و انجمن بیماری

آلزایمر جهانی به اتفاق می گویند که:

بیماری دمانس باید در الویت کار بهداشت

جهانی قرار گیرد.

منبع: خلاصه روان پزشکی

نویسنده: پنجامین جیمز سادوک - ویرجینیا آلکوت سادوک

مترجم: فرزین رضایی

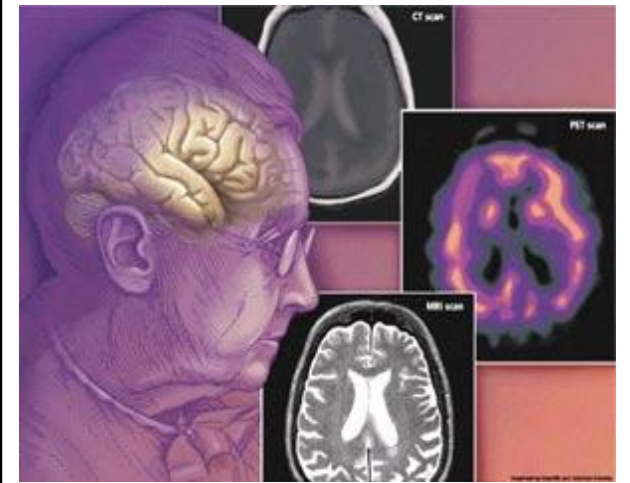
## درمان دمانس

درمان های روانی - اجتماعی

درمان رفتاری - شناختی در بیماران دچار دمانس خفیف تا متوسط برای غلبه بر « تفکر فاجعه نگر » (که در آن به تمام سختی ها به عنوان یک فاجعه نگاه می شود) مفید به نظر می رسد. « قالب بندی مجدد شناختی » می تواند در ایجاد راهبردهای کنار آمدن با مشکل در مراقبین بیماران نقش داشته باشند و ممکن است از رویکردهای حل مشکل یا مداخلات گروه های حمایتی برای آنها مؤثرتر باشند. مطالعات موردی روی درمان رفتاری - شناختی در بیماران دچار دمانس نشان داده اند که چگونه یک رویکرد مبتنی بر فرد می تواند به تخفیف ترس از این که دیگران تشخیص را بفهمند، به کاهش افت سریع توانایی ها، پرهیز از رفتار خجالت آور در جامعه، و جلوگیری از حذف نقش بیمار در برنامه ریزی مراقبت ها کمک کننده باشد. تکنیک های مورد استفاده شامل ترکیبی از واقعیت گرایی، راهبردهای حافظه و بازسازی مجدد هستند. یکی از مشکلات اساسی در مورد افراد مبتلا به دمانس احساس از خود گذشتگی مراقب نسبت به بیمار است، که منجر به احساس تنفر نسبت به خود و بیماری می شود. امروزه با کتاب هایی که مخصوص این گروه از پرستاران و افراد خانواده نوشته شده و همچنین روان درمانی های حمایتی و مشاوره های مستمر سعی در کاهش این گونه موارد است.

دارو درمانی

دارو درمانی، قسمت مهمی از درمان دمانس است. بعضی از داروها برای کاهش دادن به نقص حافظه تجویز می شود. بعضی از داروها هم می تواند به آسودگی خلق، رفتار و مشکلات خواب کمک کند. چکاپ های منظم نیز باعث می شود پیشرفت علایم و سلامت عمومی بیمار پیگیری شود.



## دمانس عبارت است از اختلال ذهنی ناشی از انواع مختلفی از بیماری‌ها، که باعث زوال مغز و از دست رفتن توانایی‌های روانی می‌شوند.

شایع‌ترین نوع دمانس (زوال عقل) سالخوردگی یا آلزایمر است. از دیگر عوامل ایجاد دمانس می‌توان به سکتة مغزی، دلبریوم ناشی از توکسیک شدن بدن در اثر مواد مخدر و روان‌گردان و بیماری‌های ناشایع ولی معروف مانند جنون گاوی اشاره نمود.

دمانس از علائم بیماری و به صورت مجموعه‌ای از عملکردهای بد بالینی شامل اختلالاتی در حافظه، اختلال زبان، تغییرات روان‌شناختی و روان‌پزشکی و مختل شدن فعالیت‌های روزمره تظاهر می‌یابد. شایع‌ترین نوع دمانس آلزایمر نام دارد که ۵۰ تا ۶۰ بیمار از مبتلا به دمانس را شامل می‌شود.

از سایر انواع دمانس می‌توان از دمانس عروقی، دمانس ناشی از ضربه سر، دمانس وابسته به الکل، دمانس وابسته به انواع اختلالات حرکتی نظیر بیماری هانتینگتون و بیماری پارکینسون و دمانس ناشی از ایدز نام برد.

## علائم دمانس

علائم دمانس با توجه به اینکه دمانس کدام قسمت های مغز را تحت تاثیر قرار داده و بسته به اینکه فرد در کدام مرحله از بیماری هست، فرق می کند .

رایج ترین علائم دمانس شامل :

۱. فراموشی، خصوصاً در مورد وقایع اخیر
۲. رفتار پیش‌بینی‌ناپذیر و گاهی خشونت آمیز
۳. مشکلات زبان از قبیل دشواری دریافتن کلمات یا فهم کلام
۴. از دست دادن علاقه به انجام فعالیت‌های طبیعی
۵. مشکل در شناسایی موقعیت مکانی، یا اشخاص، خصوصاً در شب
۶. نامناسب بودن بهداشت شخصی و ظاهر
۷. افسردگی؛ اختلالات خواب
۸. دشواری در برنامه ریزی، سازماندهی، تمرکز و قضاوت
۹. بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع (در مراحل انتهایی)
۱۰. نقص حافظه؛ که شامل دشواری در انجام کارهای روزمره است

## علل بیماری دمانس

۱. بیماری آلزایمر
۲. خون رسانی ناکافی به مغز به علت لخته خونی، سکتة مغزی، بالا بودن فشار خون، یا تصلب شرایین (آترواسکلروز)
۳. الکل، داروهای رخت ز، خواب آور، ضد اضطراب
۴. آسیب شدید یا مکرر به سر (مثلاً در اثر بوکس)
۵. تومور مغزی
۶. ایدز
۷. بعضی از اختلالات ارثی

## راه های پیش گیری از دمانس

فعالیت های فکری و بکاربردن قوه حافظه از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند.

زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز گردیده و در افرادی که آمادگی مبتلاشدن به بیماری آلزایمر را دارند بروز بیماری را سرعت می‌بخشد. مغز هم مانند اعضای دیگر بدن به ورزش و فعالیت نیاز دارد و بکارنگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می‌شود، تقویت حافظه فقط با خواندن کتاب و فکرکردن امکان پذیر نیست بلکه معاشرت با دیگران، مسافرت، آموختن زبانی جدید، حفظ کردن شعر، آموختن موسیقی و غیره می‌تواند در این مورد مؤثر باشد .

رژیم غذایی مدیترانه ای از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می کند:

یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای خطر ابتلاء به آلزایمر را بطور چشمگیری کاهش می‌دهد. در این تحقیق محققان رژیم غذایی وضعیت سلامتی ۲۲۰۰ نفر را در مدت بیش از چهار سال بررسی کردند. طبق این مطالعه هر چه افراد بیشتر این نوع تغذیه را رعایت کنند، کمتر احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شوند. به گفته متخصصان آلزایمر، این تحقیق شواهد دیگری در فواید تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ارائه می‌کند. از رژیم غذایی مدیترانه‌ای به عنوان تغذیه‌ای سالم یاد می‌شود. این رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات و غلات، مقداری ماهی و مقدار بسیار کمی لبنیات و گوشت است.

مصرف گوشت ماهی هایی چون قزل آلا و ماهی ساردین، با دارا بودن امگا سه اسید چرب خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد.

مصرف سیب در کاهش ابتلاء به بیماری آلزایمر نقش مفیدی دارد.

زرد چوبه در درمان و پیشگیری از بیماری آلزایمر موثر است.