

واقعیت‌های علمی درباره نمک ها

نمک دریا معمولاً حاوی ید کافی نیست و نمی‌تواند

جایگزین مناسبی برای نمک ید دار باشد

کارشناس واحد نظارت و ارزیابی فرآورده‌های طبیعی، سنتی ومکمل معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به باور رایج درباره سالم‌تر بودن نمک دریا، گفت: نمک دریا به دلیل منشأ طبیعی خود، گاهی به عنوان گزینه‌ای سالم‌تر از نمک خوراکی معمولی معرفی می‌شود، اما شواهد علمی چنین برتری را تأیید نمی‌کند. «معمودیان» افزود: نمک دریا و نمک خوراکی معمولی هر دو عمدتاً از سدیم کلراید تشکیل شده‌اند و مواد معدنی موجود در نمک دریا نیز به میزانی نیست که بتوانند نقش قابل‌توجهی در تأمین نیازهای بدن داشته باشد. وی با تأکید بر اهمیت دریافت ید مورد نیاز بدن اظهار کرد: نمک دریا معمولاً حاوی ید کافی نیست و نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای نمک یددار باشد. کمبود ید می‌تواند موجب اختلال در عملکرد تیروئید و در کودکان، کاهش توان یادگیری و بروز سایر عوارض ناشی از کمبود ید شود. وی ادامه داد: همچنین مصرف نمک‌های دریای غیر مجاز یا فاقد نظارت بهداشتی می‌تواند احتمال وجود ناخالصی‌هایی مانند شن و ماسه و در برخی موارد آلودگی به فلزات سنگین را افزایش دهد؛ بنابراین توصیه می‌شود برای مصرف خانوار، از نمک یددار تصفیه‌شده دارای مجوز بهداشتی معتبر استفاده شود. کارشناس واحد نظارت و ارزیابی فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که حتی نمک یددار نیز باید به میزان محدود مصرف شود، گفت: میزان مصرف روزانه نمک برای بزرگسالان نباید بیش از ۵ گرم، معادل حدود یک قاشق چای‌خوری باشد. وی توصیه کرد: برای حفظ سلامت، مصرف غذاهای فرآوری‌شده و شور کاهش یابد و برای طعم‌دار کردن غذاها از سبزیجات، آب‌لیمو و ادویه‌های مجاز استفاده شود. «معمودیان» در پایان خاطر نشان کرد: در انتخاب محصولات غذایی، یکی از مهم‌ترین معیارهای خرید باید داشتن مجوزهای بهداشتی معتبر باشد، چرا که محصولات دارای

مجوز، تحت نظارت مراجع ذی‌صلاح قرار دارند. وی تصریح کرد: داشتن نشان سیب سلامت به این معنا نیست که یک محصول الزاماً «سالم‌محور» یا مناسب برای مصرف بدون محدودیت است. برای انتخاب آگاهانه محصولات غذایی، علاوه بر توجه به مجوزها، باید جدول ارزش تغذیه‌ای و فهرست ترکیبات محصول نیز مورد توجه قرار گیرد.

کاهش مصرف سدیم و بهبود سلامت

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت هم نوشته است: کاهش مصرف سدیم یکی از مقرون‌به‌صرفه‌ترین روش‌ها برای بهبود سلامت و کاهش بار بیماری‌های غیر واگیر است. سدیم یک ماده مغذی ضروری برای حفظ حجم پلاسما، تعادل اسید و باز، انتقال پیام‌های عصبی و عملکرد طبیعی سلول‌هاست. کمبود سدیم در افراد سالم بسیار بعید است. سدیم اضافی با پیامدهای نامطلوب سلامت از جمله افزایش فشار خون مرتبط است. سدیم و کلر اجزای اصلی نمک طعام معمولی هستند، اما سدیم می‌تواند به اشکال دیگر نیز یافت شود و به طور طبیعی در انواع مواد غذایی مانند شیر و گوشت وجود دارد. سدیم اغلب به مقدار زیاد در مواد غذایی فرآوری‌شده مانند نان‌ها، گوشت‌های فرآوری‌شده و تنقلات، و همچنین در چاشنی‌ها (مثل سس سویا) یافت می‌شود.

توصیه‌ها برای کاهش سدیم

برای بزرگسالان، سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۲ هزار میلی گرم سدیم در روز (معادل کمتر از ۵ گرم نمک در روز) یا کمی کمتر از یک قاشق چای‌خوری را توصیه می‌کند. برای کودکان ۲ تا ۱۵ سال، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که مقدار توصیه‌شده برای بزرگسالان، بر اساس نیازهای انرژی کودک،



کاهش یابد. این توصیه برای کودکان، دوره تغذیه انحصاری یا شیر مادر (تا ۶ ماه) یا تغذیه تکمیلی همراه با ادامه شیر مادر (۶ تا ۲۴ ماه) را پوشش نمی‌دهد. اگر تصمیم به استفاده از نمک طعام دارید، سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد می‌کند نمک معمولی را با جایگزین‌های نمک یا سدیم کمتر که حاوی پتاسیم هستند، عوض کنید. تمام نمک مصرفی باید یددار (غنی‌شده با ید) باشد؛ ید برای رشد سالم مغز در جنین و کودک خردسال و بهینه‌سازی عملکرد ذهنی در کل جمعیت ضروری است.

چگونه می‌توانید مصرف سدیم را کاهش دهید؟

- بیشتر از مواد غذایی تازه و کم‌فرآوری‌شده استفاده کنید.
- نمکدان یا ظرف نمک را از روی میز بردارید.
- با مقدار کم یا بدون سدیم (نمک) اضافه غذا بپزید.
- برای طعم‌دار کردن غذا به جای نمک از سبزی‌ها و ادویه‌ها استفاده کنید.
- نمک معمولی را با جایگزین‌های نمک یا سدیم کمتر که حاوی پتاسیم هستند، عوض کنید.
- مصرف سس‌های تجاری، سس‌های سالاد و محصولات فوری را محدود کنید.
- مصرف مواد غذایی فرآوری‌شده را محدود کنید.
- محصولاتی با محتوای سدیم کمتر یا محصولات کم‌سدیم را انتخاب کنید.

میدل سدیم به نمک

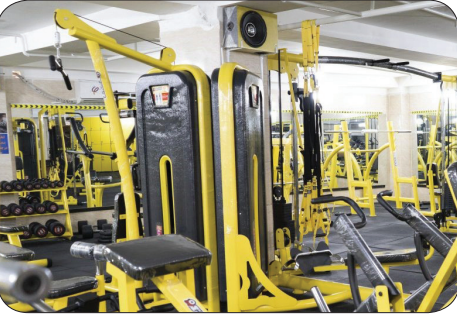
مقدار سدیم ذکرشده روی محصولات غذایی را به گرم نمک تبدیل کنید و بالعکس. یک گرم نمک معادل ۴۰۰ میلی‌گرم سدیم است؛ ۵ گرم نمک معادل ۴ هزار میلی‌گرم سدیم است.

خوب است بدانیم

بهترین زمان نوشیدن آب گرم

آب گرم یا ولرم می‌تواند جایگزینی بدون کافئین و بدون کالری برای نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه باشد

نوشیدن آب گرم یا ولرم می‌تواند در زمان‌های مختلف روز انجام شود و در برخی شرایط مانند هنگام بیدار شدن از خواب، پیش از وعده‌های غذایی یا پیش از خواب، برای برخی افراد خوشایند و مفید باشد. با این حال، مهم‌ترین عامل در تأمین آب مورد نیاز بدن، دریافت مایعات کافی است و دمای آب نقش تعیین‌کننده‌ای در هیدراتاسیون ندارد. آب گرم می‌تواند در کنار تأمین مایعات مورد نیاز بدن، در برخی افراد احساس آرامش بیشتری ایجاد کند و نوشیدن آن به‌ویژه در هوای سرد یا هنگام احساس ناراحتی در گلو، مطلوب‌تر است. پس از چند ساعت خواب، بدن همچنان به دریافت مایعات نیاز دارد. نوشیدن یک لیوان آب پس از بیدار شدن می‌تواند به جبران بخشی از مایعات از دست‌رفته در طول شب کمک کند. آب گرم یا ولرم همچنین می‌تواند جایگزینی بدون کافئین و بدون کالری برای نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه باشد. البته برای تأمین آب بدن، آب سرد، ولرم یا گرم همگی می‌توانند مؤثر باشند و شواهدی وجود ندارد که نشان دهد آب گرم نسبت به آب با دمای معمول، هیدراتاسیون بهتری ایجاد می‌کند. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف آب پیش از وعده غذایی می‌تواند با ایجاد احساس سببی سیری، به کنترل مقدار غذای مصرفی کمک کند. نوشیدن آب گرم یا ولرم برای برخی افراد ممکن است احساس راحتی بیشتری ایجاد کند. همچنین مصرف مایعات کافی به عملکرد طبیعی دستگاه گوارش کمک می‌کند؛ با این حال، نباید نوشیدن آب گرم را به‌عنوان یک روش قطعی برای «بهبود هضم» یا افزایش متابولیسم در نظر گرفت. نوشیدن مقدار مناسبی آب در ساعات پایانی روز می‌تواند به تأمین نیاز مایعات بدن برای نوشیدن آب گرم یا ولرم برای برخی افراد اثر آرامش‌بخش داشته باشد و بخشی از برنامه‌شانه آن‌ها باشد. با این حال، نوشیدن حجم زیاد آب درست پیش از خواب توصیه نمی‌شود، زیرا بر بدن مثانه ممکن است باعث بیدار شدن در طول شب و اختلال در خواب شود. مصرف مایعات در زمان بیماری اهمیت زیادی دارد. نوشیدنی‌های گرم یا ولرم می‌توانند در برخی بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، با تسکین موقت گلودرد، کاهش تحریک گلو و کمک به احساس راحتی بیشتر همراه باشند. مایعات گرم همچنین ممکن است به رقیق شدن ترشحات و کاهش احساس گرفتگی بینی کمک کنند. با این حال، نوشیدن آب گرم جایگزین در مان بیماری نیست و نقش اصلی آن در این شرایط، کمک به تأمین مایعات و ایجاد احساس راحتی است. در کنار فواید احتمالی نوشیدنی‌های گرم، توجه به دمای آب اهمیت زیادی دارد. نوشیدن آب بسیار داغ می‌تواند باعث سوختگی زبان، سقف دهان و مری شود. بنابراین آب برای نوشیدن باید گرم یا ولرم باشد و هرگز در دمای جوش مصرف نشود. برای نوشیدنی‌های گرم، دمای حدود ۵۵ تا ۷۱ درجه سانتی‌گراد به‌عنوان محدوده‌ای مناسب‌تر برای مصرف مطرح شده است که بسیار پایین‌تر از دمای جوش آب است. پس از گرم کردن آب، بهتر است چند دقیقه صبر شود تا دمای آن کاهش پیدا کند. نوشیدن جرعه‌های کوچک نیز می‌تواند احتمال سوختگی را کاهش دهد. نوشیدن آب گرم می‌تواند در زمان‌های مختلف روز، از جمله پس از بیدار شدن، پیش از غذا، در ساعات پایانی روز یا هنگام بیماری، برای برخی افراد انتخابی مطلوب باشد. با این حال، برای حفظ آب بدن، مقدار کافی مایعات مهم‌تر از دمای آب است. همچنین نباید ادعاهایی مانند افزایش قابل‌توجه متابولیسم یا «سوزش بدن» را به نوشیدن آب گرم نسبت داد. مهم‌ترین نکته، دریافت کافی مایعات در طول روز و برهیز از نوشیدن مایعات با دمای بسیار بالاست.



با شرایط جسمانی و ادامه منظم آن می‌تواند گامی مؤثر در جهت داشتن سبک‌زندگی فعال‌تر باشد.

انبه چه فوایدی دارد؟

خوردن انبه با پوست، منجر به اضافه شدن فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر به رژیم غذایی می‌شود. انبه سرشار از ترکیبات گیاهی مانند ویتامین C، فیبر، کاروتنوئیدها و پلی‌فنول‌هاست و پوست آن نیز مواد مغذی بیشتری را فراهم می‌کند. با خوردن انبه با پوست، فیبر و آنتی‌اکسیدان بیشتری به رژیم غذایی اضافه می‌شود. فیبر موجود در پوست انبه حدود ۴۷ درصد از کل فیبر آن را تشکیل می‌دهد که تقریباً ۲۸ درصد آن محلول و ۱۹ درصد آن محلول است. هر دو نوع فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند. فیبر نامحلول به حجم مدفوع می‌افزاید و به منظم ماندن حرکات روده کمک می‌کند. فیبر محلول در دستگاه گوارش ماده‌ای ژل‌مانند تشکیل می‌دهد که سرعت هضم را کاهش می‌دهد و احساس سیری ایجاد می‌کند؛ همچنین ممکن است به کنترل قند خون و حفظ سلامت قلب کمک کند. پوست انبه حاوی پلی‌فنول‌ها، مواد گیاهی مفید با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. پلی‌فنول‌ها به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های ناپایدار که می‌توانند هنگام تجمع به سلول‌ها آسیب برسانند، کمک می‌کنند. این آسیب که استرس اکسیداتیو نامیده می‌شود، می‌تواند در التهاب و بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها نقش داشته باشد. مصرف انبه با پوست، می‌تواند در کاهش التهاب و حمایت از سلامت قلب و متابولیسم کمک کند. پوست انبه همچنین حاوی کاروتنوئیدها، از جمله بتاکاروتن، الفاکاروتن و... است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. بدن با تبدیل کاروتنوئیدها به ویتامین A، از بینایی سالم، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت پوست پشتیبانی می‌کند. ویتامین‌های C و E، دو ماده مغذی آنتی‌اکسیدانی موجود در پوست انبه که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می‌کنند و نقش‌های مهمی در حفظ سلامت کلی دارند و از عملکرد سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کنند. ویتامین C به تولید کلاژن، از میکروبیوم روده (یعنی مجموعه باکتری‌ها و سایر میکروارگانیسم‌هایی که در دستگاه گوارش ساکنند و در سلامت کلی بدن نقش دارند) نیز حمایت کنند. پلی‌فنول‌های متصل به فیبر پوست انبه، رشد باکتری‌های مفید روده را تقویت می‌کند و تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه (SCFAs) را افزایش می‌دهند. مصرف پوست انبه برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما ممکن است در برخی افراد اکنش آلرژیک ایجاد کند.

سلامت نامه

هشدار درباره مصرف خودسرانه یک داروی لاغری

تیرز یا تایید یک داروی تخصصی است، نه یک داروی ساده برای کاهش وزن، بنابراین مصرف آن بدون تجویز پزشک، تغییر خودسرانه دُز یا ادامه مصرف بدون پایش وضعیت بیمار می‌تواند خطر ناک باشد



دکتر «فخر زارعی» مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت کنترل معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه و تجویز غیرمنطقی داروی «تیرزپاتاید»، بر ضرورت مصرف این دارو صرفاً تحت نظر پزشک و با توجه به شرایط بالینی و آزمایش‌های بیمار تأکید کرد. وی در گفت و گو با ویدا با اشاره به کاربردهای درمانی تیرزپاتاید اظهار کرد: این دارو با وجود کاربردهای درمانی از جمله در دیابت نوع ۲، آینه انسدادی خواب و کنترل وزن در افراد واجد شرایط، در سال‌های اخیر در جامعه بیشتر با عنوان «داروی لاغری» شناخته شده است. وی افزود: متأسفانه در برخی موارد، عدم توجه به اندیکاسیون‌های علمی و شرایط تأییدشده مصرف، موجب تجویز یا مصرف بی‌رویه و غیرمنطقی این دارو با هدف کاهش وزن شده است. در حالی که مصرف تیرزپاتاید باید تنها با تجویز پزشک و پس از بررسی شرایط بالینی، سوابق پزشکی و یافته‌های پاراکلینیک بیمار انجام شود. دکتر «فخر زارعی» با تأکید بر اهمیت آگاهی بیماران از عوارض احتمالی دارو گفت: یکی از نگرانی‌های جدی، عدم آگاهی بیمار از علایم هشداردهنده و تأخیر در مراجعه به پزشک است که در موارد شدید می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. این داروساز تصریح کرد: اگرچه برخی عوارض گوارشی ممکن است در ابتدای درمان رخ دهند، اما شدت، تداوم یا همراهی علایم با نشانه‌هایی مانند ضعف شدید، سرگیجه، کاهش سطح هوشیاری یا علایم کم‌آبی بدن، نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است و نباید همه علایم به عنوان عارضه طبیعی و قابل انتظار دارو نادیده گرفته شوند. وی با اشاره به عوارض احتمالی این گروه از داروها بیان کرد: آسیب حاد کلیه، به‌ویژه در شرایط کاهش حجم مایعات بدن، رتینوپاتی دیابتی، بیماری‌های کیسه صفرا و مجاری صفراوی، عوارض گوارشی، واکنش‌های حساسیتی شدید از جمله آنفایلاکسی و آنژیوادم، افت قند خون، پانکراتیت و سایر عوارض احتمالی باید مورد توجه قرار گیرند. وی افزود: عوارض گوارشی می‌تواند شامل درد شکم، یبوست، کاهش اشتها، اسهال، سوءهاضمه، تهوع و استفراغ باشد. همچنین در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، به‌ویژه در صورت مصرف همزمان با انسولین یا داروهای تحریک‌کننده ترشح انسولین، خطر افت قند خون اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وی همچنین بر ضرورت توجه به سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری‌های تیروئید و اختلالات غدد درون‌ریز تأکید کرد و گفت: در این افراد، تصمیم‌گیری برای مصرف دارو باید پس از ارزیابی و با نظارت پزشک انجام شود. دکتر «فخر زارعی» در ادامه با اشاره به احتمال بازگشت وزن پس از قطع درمان اظهار کرد: استفاده از دارو نباید جایگزین اصلاح سبک زندگی شود. رعایت رژیم غذایی مناسب، افزایش فعالیت بدنی و ایجاد تغییرات پایدار در سبک زندگی باید همزمان با درمان دارویی مورد توجه قرار گیرد و پس از قطع دارو نیز ادامه پیدا کند. وی خاطرنشان کرد: تیرزپاتاید یک داروی تخصصی است، نه یک داروی ساده برای کاهش وزن، بنابراین مصرف آن بدون تجویز پزشک، تغییر خودسرانه دُز یا ادامه مصرف بدون پایش وضعیت بیمار می‌تواند خطر ناک باشد. توصیه می‌شود افراد برای کاهش وزن، به جای تهیه و مصرف خودسرانه این دارو، ابتدا توسط پزشک ارزیابی شود و در صورت وجود اندیکاسیون، درمان مناسب و ایمن را تحت نظر پزشک دریافت کنند.

الگوی غذایی مناسب دوران سالمندی

الگوهای غذایی مبتنی بر مواد غذایی گیاهی و کمتر فرآوری‌شده با پیامدهای مطلوب‌تری برای سلامت در سال‌های میانسالی و سالمندی همراه هستند



پیروی از یک الگوی غذایی متعادل، متنوع و سرشار از مواد غذایی گیاهی و کم‌فرآوری‌شده می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت جسمی و شناختی در دوران سالمندی داشته باشد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با افزایش سن، توجه به کیفیت رژیم غذایی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بررسی‌های علمی نشان می‌دهد برای داشتن سالمندی سالم، نمی‌توان یک ماده غذایی خاص را به‌عنوان «سوپرfood» معرفی کرد، بلکه مجموعه انتخاب‌های غذایی و الگوی کلی تغذیه است که به‌عوامل مهم در سلامت، الگوهای غذایی مبتنی بر مواد غذایی گیاهی و کمتر فرآوری‌شده با پیامدهای مطلوب‌تری برای سلامت در سال‌های میانسالی و سالمندی همراه هستند. مصرف منظم سبزیجات و میوه‌ها می‌تواند بخش مهمی از رژیم غذایی سالم را تشکیل دهد؛ این مواد غذایی منابع مناسبی از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات زیست‌فعال هستند و می‌توانند به حفظ سلامت عمومی بدن کمک کنند. مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها را با عملکرد شناختی بهتر و سلامت جسمی و روانی مطلوب‌تر مرتبط هستند. گنجاندن غلات کامل در رژیم غذایی می‌تواند دریافت فیبر و برخی مواد مغذی را افزایش دهد. جایگزین کردن بخشی از غلات تصفیه‌شده با غلات کامل، یکی از راهکارهای بهبود کیفیت رژیم غذایی محسوب می‌شود. همچنین مصرف متعادل روغن‌های گیاهی در چارچوب یک رژیم غذایی متنوع، با الگوهای غذایی مرتبط با سالمندی سالم همراه بوده است. با افزایش سن، حفظ توده و قدرت عضلانی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. حیوانات می‌توانند یکی از منابع مناسب پروتئین در برنامه غذایی باشند و در کنار سایر منابع پروتئینی به تأمین نیاز بدن کمک کنند. توجه به دریافت کافی پروتئین از دوران میانسالی اهمیت دارد، زیرا کاهش توده عضلانی از تغییرات شایع مرتبط با افزایش سن است و تغذیه مناسب می‌تواند در حفظ سلامت عضلات نقش داشته باشد. ماهی و تخم‌مرغ نیز می‌توانند در یک الگوی غذایی سالم و متنوع مورد استفاده قرار گیرند. این مواد غذایی منابع پروتئین باکیفیت هستند و می‌توانند به تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن کمک کنند. بنابراین، به جای تمرکز بر یک ماده غذایی خاص، بهتر است در رژیم غذایی از انواع غذاهای پروتئینی در کنار سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حیوانات استفاده شود. مصرف غذایی سالم نباید بیش از حد محدودکننده باشد بلکه یکی از ویژگی‌های مهم یک الگوی غذایی مناسب برای سالمندی، قابل‌ادامه بودن آن در بلندمدت است. رژیم‌های غذایی بسیار محدودکننده که امکان پایدینی طولانی‌مدت به آن‌ها دشوار است، نمی‌توانند انتخاب مناسبی برای سلامت درازمدت باشند. یک الگوی غذایی سالم باید علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای، متنوع، متعادل و متناسب با شرایط فرد باشد. سالمندی سالم بیش از آن که به مصرف یک ماده غذایی خاص وابسته باشد، به کیفیت و تنوع تغذیه در طول زندگی ارتباط دارد. افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حیوانات، استفاده متعادل از منابع پروتئینی مانند ماهی و تخم‌مرغ و کاهش وابستگی به مواد غذایی بسیار فرآوری‌شده می‌تواند به شکل‌گیری یک الگوی غذایی سالم‌تر کمک کند. بنابراین، برای حمایت از سلامت در دوران سالمندی، به جای جست‌وجوی یک ماده غذایی معجزه‌اسا، باید بر تنوع، تعادل، کیفیت مواد غذایی و تداوم عادات غذایی سالم در طول زندگی تمرکز کرد.

علایم آلزایمر

اختلال در پیدا کردن کلمات، گم کردن مسیر یا آدرس‌ها، تغییرات بویایی، ناتوانی در پیدا کردن محل اشیاء و اختلال در به‌خاطر سپردن وقایع اخیر می‌تواند از نشانه‌هایی باشد که نیازمند بررسی تخصصی است

یک متخصص مغز و اعصاب با اشاره به این که آلزایمر، شایع‌ترین نوع دمانس (زوال عقل) است، گفت: علایم این بیماری ممکن است ۱۰ تا ۱۵ سال پیش از آن که اختلال جدی در عملکرد روزمره فرد ایجاد شود، آغاز شوند و شناسایی افراد در مرحله پیش از بروز علایم بالینی می‌تواند در اقدامات پیشگیرانه و کنترل عوامل خطر مؤثر باشد. دکتر «ویا پیران» در گفت و گو با ویدا با بیان این که دمانس، تنها به آلزایمر محدود نمی‌شود، اظهار کرد: آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس محسوب می‌شود، اما انواع مختلفی از دمانس وجود دارد که باید در فرایند تشخیص از یکدیگر تفکیک شوند. وی با اشاره به روند تدریجی بیماری افزود: علایم آلزایمر ممکن است از ۱۰ تا ۱۵ سال پیش از بروز اختلال جدی در عملکرد فرد آغاز شوند؛ زمانی می‌توان بیماری را در مرحله بالینی آلزایمر در نظر گرفت که اختلال شناختی به اندازه‌ای پیشرفت کرده باشد که عملکرد روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد. این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: ممکن است فرد در سال‌های ابتدایی دچار برخی مشکلات حافظه باشد اما همچنان بتواند فعالیت‌های روزمره خود را به شکل مستقل انجام دهد. فاصله زمانی میان بروز اختلالات شناختی اولیه با زمانی که اختلالات در عملکرد روزانه فرد ایجاد مشکل کنند، به‌عنوان دوره پیش از بروز دمانس یا مرحله اختلال شناختی خفیف (MCI) شناخته می‌شود. «پیران» درباره برخی علایم اولیه هشداردهنده گفت: اختلال در پیدا کردن کلمات، گم کردن مسیر یا آدرس‌ها، تغییرات بویایی، ناتوانی در پیدا کردن محل اشیاء و اختلال در به‌خاطر سپردن وقایع اخیر می‌تواند از نشانه‌هایی باشد که نیازمند بررسی تخصصی است. وی با اشاره به تفاوت حافظه نزدیک و دور در روند بیماری افزود: در مراحل ابتدایی و تا حدود اندازه‌ای، بیشتر حافظه نزدیک و وقایع اخیر تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ممکن است فرد اتفاقات روزهای اخیر را به‌یاد نیاورد، در حالی که حافظه مربوط به وقایع دورتر بر مدت بیشتری حفظ می‌شود. وی تأکید کرد: البته وجود هر یک از این علایم به تنهایی به معنای ابتلا به آلزایمر نیست و تشخیص نیازمند ارزیابی پزشکی و بررسی شرایط فرد است. «پیران» با اشاره به این که برخی فراموشی‌های روزمره نباید بلافاصله به بیماری آلزایمر نسبت داده شوند، گفت: سن، میزان اختلال در عملکرد روزانه و شرایط شناختی فرد در ارزیابی اهمیت دارد و نمی‌توان صرفاً بر اساس فراموش کردن یک اسم، آدرس یا وسیله، بیماری آلزایمر را تشخیص داد. وی افزود: سبک زندگی نیز می‌تواند در عملکرد شناختی افراد مؤثر باشد و عواملی مانند استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی و وابستگی زیاد به فناوری، کاهش مطالعه و کاهش فعالیت‌های ذهنی و اجتماعی می‌تواند زمینه کاهش فعالیت‌های شناختی را فراهم کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به عوامل مؤثر در افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و دمانس اظهار کرد: فشار خون، دیابت، سابقه ضربه به سر، عوامل ژنتیکی و افسردگی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در بروز یا تشدید مشکلات شناختی نقش داشته باشند. «پیران» تأکید کرد: هرچه فعالیت ذهنی و ارتباطات اجتماعی فرد کمتر باشد، احتمال افت عملکرد شناختی افزایش می‌یابد؛ بنابراین افراد به‌ویژه در سنین بالاتر نباید خود را از اجتماع دور کنند. وی توصیه کرد: افرادی که به معرض خطر افت شناختی قرار دارند، تا حد امکان فعالیت اجتماعی خود را حفظ کنند، رفقت‌آباد داشته باشند و فعالیت‌های ذهنی و فکری متناسب با شرایط خود را ادامه دهند. این متخصص مغز و اعصاب درباره نقش تغذیه نیز گفت: افرادی که تغذیه مناسب و متعادل دارند، می‌توانند از مزایای آن در کاهش عوامل خطر مرتبط بافت شناختی بهره‌مند شوند و مصرف مناسب مواد غذایی مفید از جمله ماهی و دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی باید مورد توجه قرار گیرد. «پیران» با تأکید بر نقش خانواده در مراقبت از افراد مبتلا به آلزایمر گفت: نحوه برخورد خانواده با بیمار اهمیت زیادی دارد و باید محیطی امن و مناسب برای او فراهم شود. وی افزود: اشیاء خطرناک نباید در دسترس بیمار قرار داشته باشد و رفقت‌آباد شرایط محیطی او باید مورد توجه خانواده قرار گیرد؛ همچنین اگر بیمار درباره گذشته صحبت می‌کند یا موضوعی را تکرار می‌کند، خانواده نباید با او در مقابل‌ه‌شدن یا برای به‌یاد آوردن مطالبی که فراموش کرده‌است به او فشار وارد کنند. این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اهمیت توجه به وضعیت روحی بیمار ادامه داد: ناپایداری‌های خلقی نیز باید مورد توجه و درمان قرار گیرد و مراقبت از بیمار، تنها به درمان دارویی محدود نمی‌شود، بلکه مراقبت‌های محیطی، خانوادگی و حمایتی نیز باید در کنار درمان دارویی انجام شود. وی در پایان بر اهمیت شناسایی زودهنگام اختلالات شناختی تأکید کرد و گفت: توجه به علایم اولیه، کنترل عوامل خطر، حفظ فعالیت ذهنی و اجتماعی و حمایت صحیح خانواده می‌تواند نقش مهمی در مدیریت روند بیماری داشته باشد.