

آموزش کنترل عوامل دخیل در اختلال شناخت سالمندی



بالا رفتن سن در جمعیت عمومی یک مشکل جهانی است که نیاز به مراقبت های بهداشتی و اقتصادی-اجتماعی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. یکی از اختلالات شایع همراه با معلولیت شدید و پیشرونده در دوره سالمندی اختلالات شناختی است. عوامل خطر عروقی و عوامل مرتبط با سبک زندگی با افزایش خطر نقص شناختی و بیماری آلزایمر بعنوان شایعترین علت زوال عقلی در اواخر عمر مرتبط است. تا یک سوم موارد بیماری آلزایمر در سراسر جهان به عامل قابل اصلاح نسبت داده می شود، که این امر فرصت های پیشگیری را فراهم می کند. که در اینجا این عوامل خطر عمده که قابل کنترل، قابل اصلاح و یا قابل درمان هستند را مرور می کنیم:

رژیم غذایی:

همه افراد باید به شدت توصیه شوند که چربی کل و مصرف چربی اشباع شده را کاهش دهند.

مصرف کل چربی باید به حدود ۳۰٪ کالری کاهش یابد، مصرف چربی اشباع باید به کمتر از ۱۰٪ کالری محدود باشد. چربی غیراشباع در موادی همچون آجیل، غذاهای دریایی، روغن زیتون، تخم مرغ، سویا و آوکادو... وجود دارد.



همه افراد باید شدیداً تشویق شوند که حداقل یک سوم از مصرف نمک روزانه را کاهش دهند و در صورت امکان کمتر از ۵ گرم باشد.

باید به همه افراد توصیه شود که حداقل ۴۰۰ گرم در روز، از یک نوع میوه و سبزیجات، و همچنین غلات و حبوبات استفاده کنند.

فشارخون بالا:

فشارخون بالا خطر ایجاد بسیاری از بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری سرخرگ های کرونری، حمله قلبی، نارسایی کلیه، نارسایی احتقانی قلب و سکته مغزی را افزایش می دهد

همه افراد با فشار خون بالای $\geq 140/90$ mmHg توصیه به تغییر در سبک زندگی و فعالیت فیزیکی شده و همچنین جهت کنترل فشار خون به پزشک مراجعه نمایند.

کلسترول خون بالا:

افزایش سطح کلسترول خون بطور مستقیم خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. کلسترول ماده چربی مانندی است که در خون حمل می شود، البته کلسترول اضافی از طریق غذاهایی با منشاء حیوانی مثل گوشت، تخم مرغ و لبنیات وارد بدن می شود.

آموزش شناختی:

با افزایش سن احتمال وقوع اختلال شناختی افزایش می یابد. آموزش شناختی شامل مجموعه ای از اعمال استاندارد شده برای ورزش مغز به روش های مختلف است. تمرینات آموزش شناختی از طریق کامپیوتر یا تکنولوژی موبایل و یا از طریق کتابچه های قلم کاغذی قابل انجام است و افراد می توانند آن ها را به تنهایی در منزل انجام دهند.

آموزش شناختی می تواند از افت شناخت در افراد سالمند سالم و یا افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف جلوگیری کند.

درمان اختلال افسردگی:

ابتلا به اختلال افسردگی، تا حدود ۲ برابر فرد را در معرض خطر افت شناختی قرار می دهد. ضمن اینکه در مواردی اختلال افسردگی در سالمندان خود را با اختلال شناختی نشان می دهد.

با درمان اختلال افسردگی می توان میزان بروز اختلال شناختی را کاهش داد.

Guidelines for assessment and management of cardiovascular risk (World Health Organization)

تهیه کننده: دکتر مریم نیک صولت - مسئول آموزش همگانی
زهرا عباسی - کارشناس EDO

چاقی و اضافه وزن:

چاقی و افزایش وزن بدن فشارخون را افزایش داده، اثرات مضرى بر روی کلسترول داشته و در ایجاد بیماری قند خون (دیابت) دخیل می باشد و همچنین باعث ایجاد مشکلات شناختی برای افراد می شود.

تمام افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند باید تشویق به کاهش وزن از طریق ترکیبی از یک رژیم غذایی با کالری کم (توصیه های رژیم غذایی) و افزایش فعالیت بدنی شود.



الکل:

مطابق دستور صریح اسلام، نوشیدن الکل مجاز نیست. اگر پیرو سایر ادیان الهی هستید، توجه داشته باشید که نوشیدن الکل می تواند فشارخون را افزایش داده و اثر منفی بر روی سطح کلسترول و تری گلیسرید (چربی خون) داشته باشد.

به افرادی که بیش از ۳ واحد الکل در روز مصرف می کنند باید توصیه شود که مصرف الکل را کاهش دهند..

بیماری قند خون یا دیابت نوع ۲:

ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی قرار می دهد. در حدود ۶۵ تا ۷۵ درصد افراد مبتلا به دیابت به علت ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می میرند. کنترل دیابت نه تنها ممکن است نه تنها باعث کاهش بیماری های قلبی بلکه باعث کاهش احتمال ابتلا به دمانس نیز می شود.

در صورت قند خون ناشتا بالای ۱۲۵ یا HbA1C بیشتر از ۶,۴ به پزشک مراجعه نمایند.

به کلیه افرادی با ریسک خفیف بیماری عروقی (با 190

$LDL \geq mg/dl$) و افراد با ریسک متوسط بیماری قلبی - عروقی)

$LDL \geq 130 mg/dl$) باید توصیه شود یک رژیم کاهش

دهنده چربی با اضافه و یک استاتین مصرف کنند تا خطر بیماری های قلبی عروقی و بدنبال ان ابتلا به دمانس را کاهش دهد.

سیگار:

افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری علاوه بر افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و مشکلات شناخت نیز می باشند.

پیشنهاد می شود به کسانی که از سیگار و انواع دیگر تنباکو استفاده می کنند، توصیه شود که این کار را ترک کنند.

فعالیت جسمانی:

شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت (بیماری قند خون) می شود. ورزش منظم حتی در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

همه افراد باید شدیداً تشویق شوند که حداقل ۳۰ دقیقه از فعالیت فیزیکی متوسط استفاده کنند. (به عنوان مثال پیاده روی سریع). در صورتیکه تا الان فعالیت ورزشی نداشته اید فعالیت فیزیکی را هسته شروع کنید و بتدریج افزایش دهید.

