

سالمندان مبتلا به آلزایمر؛ نیاز مند توجه بیشتر برای بهبود وضعیت حافظه

■ آمارها نشان از وجود یک میلیون سالمند مبتلا به دمانس یا زوال عقل در کشور دارد، همین مساله هشدارهایی برای ما به همراه دارد که نشان دهنده این موضوع است که توجه را به این گروه از جامعه با علائم مبتلا به آلزایمر بیشتر کنیم.



معصومه صالحی مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران درباره زوال عقل می گوید: حدود ۵۲ میلیون نفر در جهان با دمانس یا زوال عقل زندگی می کنند، براساس تخمین ها در سال ۲۰۵۰ این عدد به ۱۳۵ میلیون نفر خواهد رسید؛ یعنی هر سه ثانیه در جهان یک نفر به دمانس مبتلا می شود. بر اساس آمار جهانی حدود یک میلیون نفر فرد مبتلا به دمانس در کشور وجود دارد و در ایران هر هفت دقیقه یک نفر به دمانس یا زوال عقل مبتلا می شود

به گفته وی، در ایران هنوز آمار قطعی از تعداد مبتلایان به دمانس وجود ندارد اما بر اساس آمار جهانی تخمین ها حدود یک میلیون نفر فرد مبتلا به دمانس در کشور وجود دارد و در ایران هر هفت دقیقه یک نفر به دمانس یا زوال عقل مبتلا می شود. از آنجا که جمعیت کشور روند فزاینده ای به سمت سالمندی دارد اکنون ۱۰ درصد جامعه ایران را افراد سالمند یا پیر تشکیل می دهند، طبق بررسی های کارشناسان جمعیت، تا سال ۱۳۳۵ حدود ۳۵ درصد جمعیت ایران به سمت پیری و سالمندی

گروه بهداشت و سلامت- حدود ۱۰ درصد جامعه ایران را سالمندان تشکیل می دهند و اینکه یک میلیون نفر از آنها به زوال عقل مبتلاست بنابراین اهمیت دادن به این افراد و برقراری ارتباط بیشتر با آنان از نظر کارشناسان بسیار ضرورت دارد تا بخشی از مشکلات آنان در تضعیف حافظه و به فراموشی سپردن خاطرات آنها کاهش یابد. طبق نظر پزشکان و متخصصان امیر، آلزایمر به عنوان یکی از انواع زوال عقل محسوب می شود که آلزایمر عامل ۶۰ تا ۸۰ درصد از این عارضه هاست. در پدیده زوال عقل به عنوان یک عارضه، فرد به مرور زمان

فرق بین استرس خوب و بد چیست؟

گروه بهداشت و سلامت- به گفته محققان، استرس به دو گروه مثبت و منفی تقسیم می شود که ممکن است برای هر فرد متفاوت باشد. وقتی صحبت از افزایش هوشیاری و عملکرد شناختی می شود، استرس می تواند سالم و محرک باشد. خستگی زمانی به یک مشکل تبدیل می شود که دائمی باشد یا به ندرت فروکش کند. در این صورت می تواند منجر به علائم فیزیکی مانند سردرد تنش و درد مزمن شود. به گفته دکتر راس مورفیت، روانشناس بالینی و بنیانگذار پلتفرم بهداشت روانی زندگی کردن را بیاموز، مشخص کردن دلایل مشخص استرس خوب یا بد دشوار است، زیرا مواردی که در یک فرد می تواند باعث استرس خوب شود، در فرد دیگری ممکن است باعث استرس بدی شود. یعنی دو نفر می توانند دقیقاً همان رویداد را تجربه کنند، مثلاً یک پروژه جدید با ضرب الاجل های محدود، یکی ممکن است آن را به عنوان فرصتی برای رویارویی با یک چالش جالب تجربه کند، در حالی که دیگری ممکن است به طور خودکار انتظار شکست آن را داشته باشد. با این حال، برخی از عوامل استرس زای منفی عینی مانند از دست دادن یک عزیز یا مشکلات مالی جدی وجود دارد. میزان استرس در این امر نقش دارد و اغلب این فراوانی یا تداوم رویدادهای استرس زا است، نه خود عوامل استرس زا که تعیین کننده خوب یا بد بودن استرس هستند. یک مطالعه توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که استرس می تواند سطح هوشیاری و همچنین عملکرد رفتاری و شناختی را بهبود بخشد. به عبارت دیگر، محرک خوشایند در این شکل موقت استرس، می تواند افراد را به مقاومت بیشتر در برابر افسردگی سوق دهد. استرس زمانی به مشکل تبدیل می شود که در اثر فشارهای خارجی بی دردی هرگز فروکش نکند و ممکن است به اضطراب تبدیل شود که لزوماً ناشی از یک علت خارجی خاص نیست، بلکه احساسی است که فرد را مضطرب می کند. اضطراب خود را در احساس ضربان قلب سریع و ناتوانی در تثبیت نشان می دهد و احساس می کنید که ذهن شما در یک چرخه تکراری از وظایف درگیر است.

خواهند رفت. این روند افزایشی سالمندی ممکن است تعداد مبتلایان به آلزایمر را در کشور افزایش دهد بنابراین باید با اقدامات موثری علاوه بر داشتن سالمندان سالم، از برخی هزینه های درمانی مازاد برای جامعه سالمندان نیز جلوگیری کرد. براساس آمارها و داده های موجود هزینه یک فرد مبتلا به زوال عقل در کشور به صورت ماهانه حدود ۱۲ میلیون تومان برآورد شده است که با افزایش ارتباطات خانوادگی و دوستانه و برخی برنامه های متنوع فرهنگی، ورزشی و اجتماعی می توان از بسیاری از این هزینه ها و روند افزایشی تعداد مبتلایان به آلزایمر در کشور جلوگیری کرد.

میزان آلزایمر در افراد بالای

نفر به بیماری آلزایمر مبتلا شود. افرادی که در خانواده خود فرد مبتلا به بیماری آلزایمر داشته باشند، ۳ تا ۴ برابر بیشتر احتمال ابتلا به این بیماری را دارند. اگر در خانواده ای افراد مبتلا به سندروم داون باشند، احتمال بروز آلزایمر هم در خود فرد مبتلا به سندروم داون و هم در میان اعضای خانواده افزایش می یابد. وی از بیماری های زمینه ساز ابتلا به آلزایمر به بیماری های قلبی، بیماری های عروق کرونر، فشار خون بالا، کلسترول بالا، افسردگی، کم کاری غده تیروئید و کمبود برخی ویتامین ها مثل کمبود ویتامین دی و ب ۱۲ اشاره کرد و ادامه داد: با کنترل این بیماری ها می توانیم میزان بروز آلزایمر را در افراد کاهش دهیم.

■ از آنجا که براساس تقسیم بندی سازمان جهانی بهداشت، در کشورهایی مانند ایران سن سالمندی از ۶۰ سالگی شروع می شود باید بسیاری از مسائلی این چنینی در بر سه تغییرات رفتاری سالمندان را از این سن مورد بررسی و کنکاش قرار داد.

۸۵ سال حدود ۵۰ درصد است

زهرا روشنی یک پزشک متخصص سالمندان می گوید: مطالعات نشان داده است که میزان شیوع بیماری در افراد ۶۰ سال به بالا چیزی حدود یک درصد است در حالی که میزان ابتلا به آلزایمر در افراد ۸۵ سال به بالا چیزی حدود ۲۷ تا ۵۰ درصد می شود. وی اظهار داشت: براساس پیش بینی ها و داده های آماری موجود، از هر ۲ نفر فرد بالای ۸۵ سال، یک

عوامل افزایش دهنده و

راهکارهای کاهش زمینه های آلزایمر در سالمندان تحرک کم و ورزش نکردن می تواند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را در افراد افزایش دهد. روشنی با تأکید بر نقش پرزنگ سبک زندگی در بروز آلزایمر می گوید: تحرک کم و ورزش نکردن می تواند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را در افراد افزایش دهد. وی چاقی و رژیم غذایی

نامناسب را از علل قرار گرفتن سالمندان در معرض بیماری آلزایمر دانست و گفت: در دسترس ترین ورزش برای همه گروه های سنی پیاده روی است، بنابراین افراد در سطح صاف پنج روز در هفته به مدت نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه پیاده روی کنند. این میزان فعالیت می تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر بیماری آلزایمر عمل کند. به گفته وی، مطالعات نشان داده است شیوع بیماری آلزایمر در زنان سالمند به این دلیل در مقایسه با مردان بیشتر است که میزان کم سوادی و بیسوادی در زنان بیشتر از مردان سالمند است. روشنی اضافه کرد: فعالیت های ذهنی مثل خواندن کتاب و حل

گل کلم قاتل چربی خون بالا



گروه بهداشت و سلامت- گل کلم خاصیت فراوانی دارد که یکی از مهم ترین خواص آن تنظیم چربی خون بدن است. گل کلم خاصیت فراوانی دارد که یکی از مهم ترین خواص آن تنظیم چربی خون بدن است؛ گل کلم می تواند چربی خون بالا را پایین بیاورد و آن را تنظیم کند. گل کلم این سبزی شیرین و سبک با طعم بی نظیرش می تواند یکی از مناسب ترین گزینه های فصل زمستان برای سرو شدن کنار غذا باشد.

کلم دارای خواص بسیاری است که عبارتند از: ۱. اگر ترکیبات موجود در گل کلم با مصرف مرتب این نوع سبزی همراه شود می تواند مانعی در برابر انواع سرطان ها باشد. ۲. گل کلم می تواند چربی خون بالا را پایین بیاورد و آن را تنظیم کند. ۳. هر پیمانه گل کلم فقط حاوی ۲۵ کالری است. به این معنی که مصرف زیاد این ماده غذایی موجب اضافه وزن نمی شود و همچنین جایگزین کم کالری مناسبی برای

مواد غذایی پر کالری مانند برنج و آرد است. گل کلم به دلیل فیبر بالا گوارش را کند و احساس سیری ایجاد می کند و در نتیجه فرد به طور خودکار به مصرف کالری کمتری در روز روی خواهد آورد. خاصیت دیگری که در گل کلم به کاهش وزن کمک می کند، پراب بودن این ماده غذایی است. ۹۲ درصد وزن گل کلم از آب تشکیل می شود و این در حالی است که مصرف مواد غذایی پر آب و کم کالری با کاهش وزن بی ارتباط نیست.

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۳۹۱۱

املاک جام جم
به مدیریت: علیرضا دل آرام
۰۹۳۴۷۶۹۴۷۴۷
آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۸۰۷

املاک آنیل
به مدیریت: سهیلا سهرابی
۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲
آدرس: بازارچه حافظ، غرفه ۸

املاک پژواک
با مشاوره: محمد مهتر حاجی
۰۹۳۴۷۶۹۳۸۸۰
آدرس: شهرک صدف، مرکز خرید گلستان

املاک کارا
به مدیریت: امیر حسین صادقی
۰۹۳۴۷۶۸۳۰۷۵
آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۱

املاک آتیه
به مدیریت: سهیلا ابادری نژاد
۰۹۳۴۷۶۹۹۹۱۴
آدرس: برج مونا، طبقه اول، واحد ۳

املاک میرداماد
به مدیریت: سعید معینی
۰۹۳۴۷۶۹۸۲۳۷
آدرس: بازارچه گلستان، طبقه اول، غرفه ۵۹

املاک آرش
به مدیریت: آرش سعیدی
۰۹۳۴۷۶۹۷۲۰۰
۰۷۶۴۴۴۸۸۰۴۴
آدرس: فاز ۳ نوبنیاد مرکز خرید آرین، طبقه اول پلاک ۶۸-۶۹

املاک ایده آل
به مدیریت: عیسی پور
۰۹۹۱۸۰۱۸۹۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۰۷۰۵
آدرس: ساختمان گنجینه ۱، طبقه دوم واحد ۱۴

املاک نصر
به مدیریت: میثم نصر
۰۹۳۴۷۶۹۵۵۸۰
آدرس: فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه، پلاک ۵

املاک آینده
به مدیریت: وحید سراب
۰۹۳۴۷۶۸۷۰۸۹
آدرس: بلوار امیر کبیر، ساختمان هدیش

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای مروارید، طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه ای در کلیه رشته های زیبایی ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین های زیبایی

آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدی Beauty Salon