

آن روزها، من (عروس خانواده) آموزش زیادی در برنامه سالمندان ندیده بودم و هنوز به اهمیت اختلال شناختی خفیف که به عنوان یک مرحله میانی بین شناخت طبیعی و مرحله زوال عقل است، آگاه نبودم و بیماری‌های مادر شوهرم را از قبیل دیابت، سابقه سکته مغزی، فشار خون بالا، کلسترول بالا و چاقی که به عنوان عوامل خطر برای اختلال عملکرد شناختی شناسایی شده‌اند، را مورد غفلت قرار دادم.

به خاطر دارم روزی از ایشان پرسیدم که چطور وزن کم کرده‌اند که پاسخ دادند من گوشت‌هایم را دوست داشتم، من متأسفانه حتی به کاهش وزن ناخواسته هم بی‌توجه بودم.

اندکی بعد ویروس کرونا از راه رسید و با محدودیت‌های اجتماعی، کاهش فعالیت‌هایی مانند خرید و دید و بازدیدها که منجر به کاهش تعاملات اجتماعی شد، اوضاع وخیم‌تر گردید به این ترتیب، اولین مراجعه به پزشک متخصص طب سالمندان انجام شد.

تشخیص پزشکی بعد از انجام ام آرآی، دفعات مکرر سکته مغزی بود که علامت واضحی نداشتند. بعد از آن در بین اعضای خانواده شروع شد به نقد و بررسی موضوع دمانس عروقی ایجاد شده... و اگرها و ای کاش‌هایی پی در پی... اگر در شرایط تروما و آسیب جدی ناشی از سرطان مادر، درمان‌های اعصاب و روان هم موازی با درمان‌های مربوط به سرطان، انجام می‌شد... اگر در هنگام سوگ سه تن از اعضای خانواده که شرایط هولناکی بود و مستلزم درمان تخصصی توسط روانشناسان و روانپزشکان بود، زودتر مراجعه کرده بودیم... اگر وقتی ایشان دچار اضطراب فراگیر ناشی از احساس گناه به علت اصرار به فرزندان برای سفری که منجر به تصادف و فوت فرزندان شد، درمان شروع می‌شد... اگر غربال‌گری در برنامه



یک تجربه، یک درس

مادر بزرگ را دیدیم، غم‌ها و سکته‌هایش را نه!

زهرا محمدی

کارشناس برنامه سالمندان
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



که در معرض خطر بالای اختلال شناختی هستند، اقدام موثر انجام داد.

با توجه به هزینه‌های بالای درمان سالمند مبتلا به انواع دمانس لذا انجام معاینات دوره‌ای توسط مراقب سلامت و بهورز و معاینات پزشکی بسیار اهمیت دارد؛ لذا اقدام در جهت بهبود ذخیره شناختی، کسب مهارت جدید، حضور در اجتماع، سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی، رژیم غذایی متعادل، مدیریت استرس سالمندان، انجام غربال‌گری و معاینات منظم سالمندان توصیه می‌شود.

پیشنهادها

با توجه به اهمیت استقلال در سالمندی موفق، لازم است با آموزش سبک زندگی سالم (موجود در مجموعه کتاب‌های تغذیه در دوران سالمندی، سلامت روان در دوران سالمندی، فعالیت بدنی در دوران سالمندی و توانبخشی در دوران سالمندی؛ راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان) و انجام غربال‌گری افسردگی و مشاوره بموقع و آموزش روش‌های مدیریت استرس می‌توان تأثیرات ناشی از اختلالات شناختی را کاهش داد و زندگی با کیفیت را در هر سن و سالی، تجربه کرد و از طرفی در صورت شک به دمانس با شناسایی و درمان زودهنگام به کندشدن روند بیماری کمک کرد.

منابع

- تغذیه در دوران سالمندی، راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان، چاپ اول ۱۴۰۱
- سلامت روان در دوران سالمندی، راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان، چاپ اول ۱۴۰۱
- توانبخشی در دوران سالمندی، راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان، چاپ اول ۱۴۰۲
- برنامه کشوری دمانس در نظام سلامت ایران جهت اجرا در بازه زمانی ۱۴۰۵-۱۴۰۰

خطرسنجی پیشگیری از سکته‌های قلبی و مغزی انجام شده بود و مسأله فشارخون و آزمایش‌های قند و چربی موجود در بوکلت چارت‌ها مورد تأکید قرار گرفته بود... اگر غربال‌گری افسردگی بدرستی انجام شده بود... و اگر کم‌دقتی در تشخیص سکته‌های مغزی ایسکمیک حاد نمی‌بود... شاید مادری سالم و سرحال در خانه برای ما و نوه‌ها، سرمایه‌ای ستودنی بود. البته که حضور بزرگ‌ترها حتی در شرایط ناتوانی، مایه خیر و برکت و عاملی برای جمع شدن‌های بچه‌هاست.

عوامل مرتبط با اختلال شناختی

رفتار شناختی ممکن است تحت تأثیر عوامل خاصی از جمله سن، جنسیت، شاخص توده بدنی، اعتیاد به الکل و سیگار، سطح تحصیلات و رژیم غذایی ناسالم افراد قرار گیرد. بیماری‌هایی مانند دیابت، داروها، سابقه سکته مغزی، فشارخون بالا، بیماری عروق مغزی، کلسترول و چاقی به عنوان عوامل خطر برای اختلال عملکرد شناختی شناسایی شده‌اند.

چندین عامل روانی اجتماعی به عنوان مثال: خستگی ذهنی با تحریک بیش از حد قشر بینایی، افسردگی، تنهایی، فقدان حمایت اجتماعی، اضطراب و محرومیت از خواب نیز به عنوان عوامل حیاتی برای کاهش عملکرد شناختی در نظر گرفته شدند.

محرومیت از خواب و محدودیت نسبی خواب به دلیل شیوع بی‌قراری طولانی مدت به عملکرد شناختی آسیب می‌رساند. علاوه بر این، عواملی مانند ساعات کاری طولانی و فشارهای شغلی نیز به عنوان عوامل خطر برای اختلال عملکرد شناختی شناسایی شده‌اند.

بنابراین، با شناخت اهمیت این عوامل خطر، می‌توان در گسترش مراقبت‌های بموقع از افرادی