



۱۰ علامت هشدار بیماری آلزایمر

بیمارستان پارس
واحد ارتقا سلامت





علایم زوال عقل:

- (۱) از دست دادن حافظه
- (۲) مشکل در برقراری رابطه
- (۳) مشکل در حل مسائل
- (۴) گیجی و عدم تمرکز

زوال عقل یا دمانتس، گروهی از علایم را تومیف میکنند که حافظه، تفکر و توانمندی اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

جلوگیری زوال عقل در بیاید!

با انجام این کارها از زوال عقل
یا آلزایمر جلوگیری کنید ...

صرف مواد مخدر و سیگار را کم کنید.
و در فعالیت‌های شناختی که همسالان
قرار دارند شرکت کنید.

با شروع سن بالای ۵۰ سال ممکن‌های دچار از دست
دادن حافظه بشیم؛ البته هر از دست دادن
حافظه‌ای دلیل بر زوال عقل نیست.

اگه دچار کم شنوایی هستید و اختلال
شنوایی دارید؛ حتما درمانش کنید.
زمان خواب مشخصی داشته باشید.

از یک رژیم غذایی مقوی حاوی
مغزیات و امگا سه برای سلامت قلب
و مغز استفاده کنید.

فعال باشید ،
به طور منظم ورزش کنید.



نشانه‌های افسردگی در سالمندان

علامت افسرده‌گی

- دوری از پاسخ به تلفن و معاشرت
- خستگی و بی‌انرژی بودن
- کم‌خواهی یا خوابیدن بیش از حد
- احساس بی‌ارزشی و غمگینی
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش
- احساس‌هایی نظیر گریه و عصباًنیت بدون دلیل
- پرخوری یا بی‌اشتهاای غیرمعمول

راهکار برای درمان

- دوری از دخانیات
- فکر نکردن به موضوعات استرس‌زا
- رژیم غذایی سالم
- ورزش کردن برای بهبود خلق و خو
- کمک‌گرفتن از پزشک