زوال عقل؛ ترسناک‌ترین اختلال‌ها در سنین بالا

14 مهر 1403

تعداد موارد زوال عقل در جهان رو به افزایش است و این بیماری، پرسش‌هایی را برای افراد مبتلا، خانواده‌ها و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی به وجود آورده است.

زوال عقل از نظر فنی یک بیماری نیست بلکه اصطلاحی برای اختلال در توانایی تفکر، به خاطر سپردن یا تصمیم‌گیری است، با این حال یکی از ترسناک‌ترین اختلال‌ها در سنین بالا محسوب می‌شود.

با ورود افراد به دهه ۹۰ سالگی، میزان بروز این اختلال به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد. بر اساس آمارها حدود پنج درصد افراد ۷۱ تا ۷۹ ساله زوال عقل دارند، در حالی که حدود ۳۷ درصد افراد در حدود ۹۰ سال با این اختلال دست به گریبانند.

افراد مسن ممکن است نگران از دست دادن عملکرد مغزی و همچنین هزینه و فشار ناشی از مراقبت از مبتلایان به زوال عقل باشند. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ تخمین می‌زند که در ایالات متحده هزینه‌های زندگی برای مراقبت از یک فرد مبتلا به آلزایمر- شایع‌ترین شکل زوال عقل- به حدود ۳۲۹ هزار و ۳۶۰ دلار می‌رسد. این رقم بدون شک رو به افزایش است و فشار بیشتری روی سیستم‌های خدمات و تامین اجتماعی وارد خواهد کرد.

در درجه اول، باید بدانیم که زوال عقل را نمی‌توان از راه دور یا از طریق فردی که پزشک نیست، تشخیص داد؛ زیرا برای شناسایی این بیماری به معاینه پزشکی دقیق نیاز است. گاهی اوقات حتی تصویربرداری از مغز نیز ضروری است. بنابراین گهگاه فراموش کردن یک کلمه یا حتی فراموش کردن جایی که کلیدهایتان را گذاشته‌اید، به معنای ابتلا به زوال عقل نیست. از دست دادن حافظه انواع مختلفی دارد و می‌تواند به دلایل مختلف مانند بیماری‌های دیگر، زمین خوردن یا مصرف برخی داروها از جمله گیاهان دارویی، مکمل‌ها یا داروهای بدون نسخه به وجود آید.

از دست دادن حافظه طبیعی

همه ما در پی افزایش سن با تغییرات فیزیکی و شناختی زیادی مواجه می‌شویم. افراد مسن اغلب با کاهش توانایی در به خاطر آوردن مواجه می‌شوند که امری طبیعی است. آیا تا به حال برای یادآوری یک اطلاعات خاص دچار مشکل شده‌اید، گویی که باید آن را از عمق ذهنتان بیرون بکشید؟ تصور کنید کسی را در فروشگاه می‌بینید که سال‌هاست او را ندیده‌اید. شاید چهره‌اش را به خاطر بیاورید، اما نام او را تا شب به یاد نیاورید. این طبیعی است و بخشی از تغییرات موردانتظار با افزایش سن به شمار می‌آید.

مشکل جدی‌تر زمانی است که نام کسی را که هر روز می‌بینید فراموش کنید، یا مسیر رسیدن به مکانی را که مرتب به آنجا می‌روید از یاد ببرید یا در انجام دادن فعالیت‌های روزمره مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و بهداشت شخصی دچار مشکل شوید.

در صورتی که در به خاطر سپردن مشکل دارید، اما در فعالیت‌های روزمره‌تان اختلالی ایجاد نمی‌شود، با «اختلال شناختی خفیف» مواجهید که می‌تواند بدتر شود، از همین رو مراجعه به پزشک در این موارد ضروری است.

توصیه می‌شود به روند شکل‌گیری مشکل توجه داشته باشید. اینکه آیا ضعف حافظه تدریجی بوده یا ناگهانی اتفاق افتاده است تا پزشک بتواند آزمایش‌های لازم را برای ارزیابی شناختی انجام دهد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، مشکلات در زمینه‌های زیر را به‌عنوان علائم احتمالی زوال عقل فهرست کرده است:

حافظه، توجه، ارتباطات، استدلال و قضاوت و حل مسئله و همچنین ادراک بصری که فراتر از تغییرات معمول در بینایی مرتبط با افزایش سن است.

در موارد حاد و زمانی که از دست دادن حافظه، فعالیت‌های روزانه را مختل می‌کند مراجعه به پزشک ضروری است زیرا انواع مشکلات شدید حافظه وجود دارد. زوال عقل معمولا به‌صورت تدریجی و طی ماه‌ها یا سال‌ها پیشرفت می‌کند؛ در حالی که مشکلی نظیر روان‌آشفتگی (دلیریوم) ناگهانی‌تر است و می‌تواند طی چند ساعت یا چند روز و معمولا طی بیماری حاد رخ دهد. از طرفی، افسردگی هم به‌خصوص با افزایش سن، می‌تواند تغییراتی در حافظه به وجود آورد.

زوال عقل و سایر مشکلات مغزی

به گزارش ایندیپندنت، بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است و پس از آن، زوال عقل عروقی قرار دارد. این دو بیماری علائم مشابهی دارند؛ از جمله سردرگمی، گم شدن، فراموش کردن دوستان یا اعضای نزدیک خانواده، یا ناتوانی در محاسبات مانند کنترل حساب بانکی. برخی بیماری‌ها مانند اختلالات تیروئید یا سفلیس هم می‌توانند علائمی شبیه زوال عقل ایجاد کنند. انواع کمتر شایع زوال عقل هم می‌توانند علائم متفاوتی داشته باشند، در حالی که آلزایمر یک مجموعه علائم خاص دارد که اغلب با تغییرات مشخص در مغز مرتبطند.

#مرکز_مشاوره_حال خوب

تمرکز بر ایمنی و نظارت مناسب به‌ویژه در خانه برای همه افراد مبتلا به زوال عقل حیاتی است و بر همین اساس پزشک یا مددکار اجتماعی می‌تواند در این زمینه کمک کند.

همچنین مهم است که به دو عامل دیگر که می‌توانند به کاهش عملکرد ذهنی منجر شوند، توجه داشته باشید: دلیریوم یا روان‌آشفتگی (Delirium) و افسردگی.

دلیریوم تغییر سریع در شناخت یا عملکرد ذهن است و می‌تواند در افرادی که به یک بیماری حاد مبتلا هستند مانند ذات‌الریه یا حتی کرونا رخ دهد. خطر ابتلا به دلیریوم با افزایش سن یا آسیب‌های قبلی مغزی افزایش می‌یابد و علائم آن کاهش تمرکز و مشکلات حافظه است.

افسردگی هم مشکلی است که می‌تواند افراد را در هر سن‌وسالی درگیر کند اما با افزایش سن شایع‌تر می‌شود. افسردگی معمولا به وضعیتی گفته می‌شود که فرد به طور مداوم احساس غمگینی، بی‌حوصلگی یا ناراحتی می‌کند و علاقه به فعالیت‌هایی را که همیشه از آنها لذت می‌برده، از دست می‌دهد. افراد گاهی اوقات با دوره‌های مکرر افسردگی مواجه می‌شوند. در برخی موارد هم سوگواری طولانی به افسردگی تبدیل می‌شود. علائم آن هم به شکل اضطراب، ناامیدی، پایین آمدن سطح انرژی و مشکلات حافظه است. در صورت تشخیص نشانه‌های افسردگی در خود یا اطرافیانتان حتما با متخصص مشورت کنید.

همه این شرایط می‌توانند ترسناک باشند، اما ترسناک‌تر از همه این‌ها زوال عقلی است که ناشناخته بماند یا نادیده گرفته شود. بنابراین هرگونه تغییر در حافظه یا تفکر را صادقانه و صریح با پزشکتان در میان بگذارید. زوال عقل یک «نقص شخصیتی» نیست و نباید به‌عنوان ابزاری برای انتقاد از یک فرد استفاده شود. بلکه دقیقا یک مشکل در سلامتی است که نیاز به تشخیص درست و درمان دارد.