

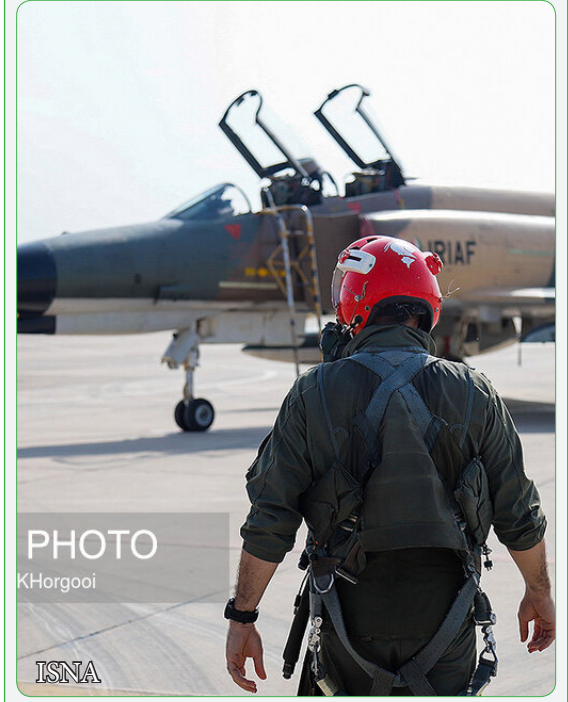
صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمد مهدی افصلی
 دفتر مرکزی: کرمان، خیابان فیروزه، نبش فیروزه ۶
 ساختمان ایرانیان، بلوک C، طبقه سوم، واحد ۹
 کدپستی: ۷۶۱۷۸۳۹۳۵ - تلفن: ۰۳۴-۳۲۵۳۲۱۰۷
 آدرس پایگاه اطلاع رسانی: www.etaldaily.ir

دفتر تهران: خیابان جانبازان غربی، تقاطع خیابان کرمان، پلاک ۳۲۴، طبقه دوم، واحد ۸ غربی
 تلفن تماس: ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۰ و ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۱
 دفتر سازمان شهرستانها: تهران، بلوار مرداران، خیابان ناهید، کوچه طالقانی، پلاک ۱۲، طبقه ۵
 تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۲۷۶۱۷۶ و ۰۲۱-۴۴۲۵۹۱۳۹
 لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه مهدوی کرمان (۳۲۱۳۴۸۳۸ - ۰۳۴)

سال یازدهم • شماره ۳۷۹۶ • چهارشنبه ۳ مهرماه ۱۳۹۸ • ۲۵ محرم ۱۴۴۰ • ۲۵ سپتامبر ۲۰۱۹ • ۸ صفحه • ۱۰۰۰ تومان

عکس روز

تمرین مشترک نیروی هوایی ارتش و سپاه در بندرعباس



PHOTO

KHorgooi

ISNA

نرم افزاری برای حل مشکل حافظه در بیماران ام اس

ام اس، یکی از بیماری‌های ناتوان‌کننده است که بر اثر ایجاد مشکل در سیستم عصبی رخ می‌دهد. یکی از مسائلی که افراد مبتلا به این بیماری پیدا می‌کنند، ضعف حافظه در آنان است. محققان کشور برای رفع این معضل، توصیه به استفاده از یک نرم‌افزار توان‌بخشی شناختی کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، اسکروزیس چندگانه یا MS، یک بیماری التهابی مزمن مخرب میلین در سیستم عصبی مرکزی است. به دلیل ماهیت گسترده ضایعات در سیستم عصبی مرکزی، این بیماری با طیف گسترده‌ای از علائم بصری، بویایی، حسی، حرکتی، شناختی، عاطفی و عصب روان‌پزشکی، جلوه‌های متغیر بالینی و دوره‌های بیماری متفاوت ظاهر می‌شود. اختلالات شناختی به‌ویژه اختلالات حافظه، اصلی‌ترین عوامل محدودکننده برای بیمار و خانواده وی است. تاکنون روش‌های درمانی گوناگونی از جمله درمان‌های دارویی، مداخلات جبرانی و آموزش با رایانه به‌عنوان درمان‌های ترمیمی برای اختلالات شناختی در افراد مبتلا به

اسکروزیس چندگانه پیشنهاد شده است. به‌طور کلی توان‌بخشی شناختی به دو صورت سنتی و رایانه‌ای انجام می‌شود. برنامه‌های توان‌بخشی شناختی رایانه‌ای اجازه تکرار نامحدود یک تکلیف معین و تغییرات نظام‌دار در سطوح دشواری را می‌دهد، می‌تواند خود اجرا باشد، پیشینه قابل اطمینانی از عملکرد بیمار را ثبت کند و در درمان‌های دیگر تداخل نکند. محققانی از دانشگاه پیام نور تهران، در این باره تحقیقی را انجام داده‌اند که در آن اثر روش توان‌بخشی شناختی رایانه‌ای بر بهبود عملکرد حافظه روزمره بیماران مبتلا به اسکروزیس چندگانه مورد مطالعه واقع شده است. به خاطر آوردن زمان مصرف دارو، دستور پخت غذا و یافتن وسایل شخصی، نمونه‌های حافظه روزمره هستند که در این تحقیق بر آن‌ها یا موارد مشابه تمرکز شده است.

در این پژوهش، بیماران مبتلا به اسکروزیس چندگانه عضو انجمن ام اس شهرکرد در محدوده سنی ۲۰ تا ۴۰ سال حضور داشتند. افراد فوق به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار

گرفتند و برای گروه آزمایش، ۱۲ جلسه آموزش با استفاده از نرم‌افزار توان‌بخشی شناختی انجام شد. نتایج به‌دست‌آمده از این مطالعه نشان داد که استفاده از آموزش از طریق نرم‌افزار فوق‌الذکر می‌تواند باعث بهبود حافظه روزمره افراد مبتلا به ام اس شود.

در این رابطه، حسین زارع، محقق گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران و دیگر همکارش در این پژوهش، می‌گویند: «بررسی‌ها نشان داد که اثرات آموزش با نرم‌افزار توان‌بخشی شناختی در مرحله پیگیری نیز که یک ماه پس از آموزش انجام شد، ماندگار بود. این موضوع، یعنی ماندگاری اثر آموزش تا زمان پیگیری نشان داد تعمیم یادگیری به‌خوبی صورت گرفته است و حافظه بیمار در زندگی روزمره بهبود یافته است.» محققان فوق با توجه به نتایج حاصله اعتقاد دارند: «بر اساس این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود از نرم‌افزار مورد اشاره برای توان‌بخشی حافظه بیماران ام اس استفاده شود. هم‌چنین می‌توان این نرم‌افزار را برای توان‌بخشی حافظه سایر بیماران دچار اختلالات حافظه نظیر بیماران آنسفالیت، سکته مغزی، دمانس و موارد دیگر بررسی کرد.»

IRNA
INFOGRAPHIC

چطور آلزایمری نشویم؟



میزان کاهش خطر ابتلا بارزیم
 شبیه مدیترانه‌ای: ۵۳ درصد

مصرف اسفناج و کلم برکلی

برای بهبود عملکرد مغز حداقل یک وعده در روز
 ۲ فنجان خام و یا یک فنجان پخته

زوال عقل یا دمانس: یک اختلال
 مزمن و پایدار در فرآیندهای مغزی



خوردن مواد سرشار از فلاونوئیدها برای بهبود
 حافظه مانند انواع توت‌ها یک فنجان تازه و یا
 نصف فنجان خشک حداقل ۲ بار در هفته



مصرف حبوبات غنی از پروتئین و فیبر،
 نصف فنجان پخته شده حداقل ۴ بار
 در هفته

گنجاندن غذای‌های دریایی
 دارای امگا ۳ در برنامه غذایی
 حداقل دو بار در هفته

استفاده از روغن زیتون سرشار از
 آنتی‌اکسیدان و ماده ضد التهاب
 حداقل یک قاشق غذاخوری در روز

مصرف انواع میوه و
 سبزیجات حداقل
 یک وعده در روز



تشخیص بیش از ۱۰ میلیون مورد
 جدید از این بیماری در سال
 ابتلای یک نفر در هر ۳/۲ ثانیه

علائم: کم‌شدن حافظه، اختلالات شخصیتی،
 گم کردن مسیر، عدم توانایی در انجام کارهای
 شخصی، کاهش مهارت‌های فردی

شمار مبتلایان دمانس در جهان:
 ۵۰ میلیون نفر (۷۰ درصدشان دچار آلزایمر)
 شمار مبتلایان در ایران: ۷۵۰ هزار نفر

