کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۳

# مغز سالم بعد از ۵۰

ورزش، خواب، شنوایی و زندگی اجتماعی برای حافظه: فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده، ۱۴ عامل قابل‌تغییر، پیاده‌روی و قدرت و تعادل برای مغز، تمرین دوگانه، و برنامه‌ی چهارفازی، با ۶۶ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

# با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

| کانال | آدرس |
| --- | --- |
| اینستاگرام | instagram.com/dr.max.zeinali |
| کانال پخش اینستاگرام | عضویت در کانال |
| یوتیوب | youtube.com/@dr.max.zeinali |
| تلگرام | t.me/drmaxzeinalibook |
| کانال واتساپ | عضویت در کانال |
| وبسایت و تست‌های آنلاین | drmaxacademy.com |

## پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **فراموشی** یا **گیجی** در چند هفته **بدتر** شده، اول **پزشک**. **زود به پزشک**: فراموشی که کارهای **روزمره** رو مختل کرده، **گم شدن** در مسیر آشنا، یا تغییر **شخصیت** و **رفتار**. **فوراً ۱۱۵**: کجی **صورت**، ضعف یا بی‌حسی **یک طرف بدن**، اختلال **صحبت** یا **دید**، یا **سردرد شدید** ناگهانی. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

# فهرست


**بخش ۱: مغز و سن** ۹

۱. مغز چطور با سن تغییر می‌کنه؟ ۱۰

۲. ۱۴ عامل قابل‌تغییر ۱۰

۳. فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده؟ ۱۱

۴. علائم خطر ۱۳

۵. کی به پزشک؟ ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

**بخش ۲: شواهد** ۱۸

۷. ورزش و مغز ۱۹

۸. برنامه‌های چندجانبه ۲۰

۹. شنوایی، بینایی و قلب ۲۲

۱۰. مکمل‌ها، رژیم‌ها و بازی‌های ذهنی ۲۳

**بخش ۳: ورزش برای مغز** ۲۵

۱۱. چقدر ورزش؟ ۲۶

۱۲. هوازی ۲۷

۱۳. قدرت ۲۸

۱۴. تعادل و هماهنگی ۳۰
۱۵. تمرین دوگانه: بدن و ذهن با هم ۳۱
۱۶. رقص، تای‌چی و ورزش گروهی ۳۳
۱۷. کِی اثرش رو می‌بینم؟ ۳۴

**بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶**

۱۸. خواب ۳۷
۱۹. غذا ۳۸
۲۰. ارتباط و ذهن فعال ۳۹
۲۱. استرس و خلق ۴۱
۲۲. سیگار، الکل، آلودگی هوا و ضربه به سر ۴۲
۲۳. چکاپ مغز و قلب ۴۳

**بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۶**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۷
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۹
۲۶. فاز ۲: ساختن عادت (هفته‌ی ۳ تا ۸) ۵۰
۲۷. فاز ۳: چالش (هفته‌ی ۸ تا ۱۶) ۵۱
۲۸. فاز ۴: سبک زندگی کامل (ماه ۴ به بعد) ۵۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. روزهای بد ۵۷

**بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹**

**بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶**

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. ورزش گروهی و نوه‌ها ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان آقای حسینی: پیاده‌روی و سمعک ۱۳۰

۳۶. داستان پروین خانم: خواب و رقص ۱۳۱

۳۷. داستان آقای رستمی: ترس از آلزایمر ۱۳۲

**بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴**

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

**منابع علمی ۱۴۸**

# پیش‌گفتار

«اسم‌ها یادم می‌ره.» «پدرم آلزایمر داشت؛ می‌ترسم منم بگیرم.» «کلید رو کجا گذاشتم؟»

**مغز** هم مثل **عضله** با سن تغییر می‌کنه؛ ولی **سرنوشت** نیست. کمیسیون **لنست** (۲۰۲۴) تخمین زده که حدود **۴۵ درصد** موارد دمانس به **۱۴ عامل قابل‌تغییر** مربوطه؛ از **بی‌تحرکی** و **فشار خون** تا **کم‌شنوایی** و **تنهایی**. این یک **تخمین جمعیتیه**، نه **تضمین** برای هر نفر؛ ولی نشون می‌ده **سهم ما** کم نیست.

**ورزش** یکی از مهم‌ترین این عوامله. در پژوهش **Erickson** (۲۰۱۱)، یک سال **پیاده‌روی** با **بزرگ‌تر شدن** بخش حافظه‌ی مغز (هیپوکامپ) همراه بود. در کارآزمایی‌های **FINGER** (۲۰۱۵) و **US POINTER** (۲۰۲۵)، برنامه‌های **چندجانبه** (ورزش، تغذیه، تمرین ذهنی، کنترل فشار و قند) به **بهتر شدن** شناخت کمک کردن.

این کتاب یک **برنامه‌ی عملی** برای مغزه؛ با **ورزش** به‌عنوان ستون اصلی، و **خواب**، **شنوایی**، **ارتباط اجتماعی** و **سلامت قلب** کنارش.

- **بخش ۱** مغز و سن، عوامل قابل‌تغییر، فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش و مغز، برنامه‌های چندجانبه، شنوایی و قلب، مکمل‌ها و بازی‌های ذهنی.

- **بخش ۳** ورزش برای مغز: چقدر، هوازی، قدرت، تعادل، تمرین دوگانه، رقص و ورزش گروهی، و زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: خواب، غذا، ارتباط، استرس و خلق، عادت‌ها، و چکاپ.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، ورزش گروهی، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

**دکتر مکس زینلی**

فیزیوتراپیست

بخش ۱

# مغز و سن

مغز چطور تغییر می‌کنه، عوامل قابل‌تغییر، فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده، علائم خطر، کی به پزشک، و باورهای غلط.

# مغز چطور با سن تغییر می‌کنه؟

| تغییر طبیعی با سن | یعنی |
|---|---|
| **سرعت** فکر کمی کمتر | جواب دادن یا یاد گرفتن **کمی** بیشتر طول می‌کشه |
| **اسم‌ها** دیرتر یادت میاد | ولی **بعداً** یادت میاد |
| **چند کار هم‌زمان** سخت‌تر | تمرکز روی **یک کار** راحت‌تره |
| **دانش** و **تجربه** | معمولاً **حفظ** می‌شه یا **بیشتر** |

**نکته‌ی دکتر مکس**

مغز تا آخر عمر **انعطاف‌پذیره**: یاد گرفتن، **ورزش** و **ارتباط** باعث تشکیل **اتصال‌های** تازه می‌شن.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۰ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۴

**مغز تا آخر عمر یاد می‌گیره.**

فصل ۲

# ۱۴ عامل قابل‌تغییر

کمیسیون **لنست** (۲۰۲۴) این عوامل رو با **خطر** دمانس مرتبط دونسته:

| دوره | عامل |
|---|---|
| **جوانی** | **تحصیلات** کمتر |
| **میانسالی** | **کم‌شنوایی**، **LDL** بالا، **افسردگی**، **ضربه به سر**، **بی‌تحرکی**، **دیابت**، **سیگار**، **فشار خون**، **چاقی**، **الکل** زیاد |
| **سالمندی** | **تنهایی**، **آلودگی هوا**، **کم‌بینایی** |

**نکته‌ی دکتر مکس**

این عدد **تخمین جمعیتیه**: یعنی اگه همه‌ی این عوامل در **کل جمعیت** حذف بشن، **حدود ۴۵ درصد** موارد شاید **پیشگیری** یا **عقب** بیفتن. برای **یک نفر**، **تضمین** نیست؛ ولی **شانس** رو بهتر می‌کنه.

**حدود نیمی از خطر، دست خودمونه؛ نه همه‌اش.**

فصل ۳

# فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده؟

| معمولاً طبیعی | نگران‌کننده؛ با پزشک صحبت کن |
|---|---|
| گاهی **اسم** کسی یادت نمیاد، بعداً یادت میاد | **سؤال تکراری** در یک گفتگو |
| **کلید** رو گم می‌کنی، بعد پیداش می‌کنی | وسایل رو در جاهای **عجیب** می‌ذاری (کلید در یخچال) |
| یک **قرار** رو فراموش می‌کنی | **گم شدن** در مسیرهای **آشنا** |
| کلمه نوک زبونته | مشکل در کارهای **آشنا** (پختن غذای همیشگی، پرداخت قبض) |
| | **تغییر شخصیت**، **بی‌علاقگی**، **شک** به دیگران |
| | **خانواده** متوجه تغییر شده |

## آزمون ساده‌ی خودت

| ☐ | در ۶ ماه گذشته |
|---|---|
| | **اسم آشناها** بیشتر از قبل یادم رفته؟ |
| | **قرارها** رو بیشتر فراموش می‌کنم؟ |
| | **مسیرهای آشنا** برام سخت شده؟ |