



کارگروه ارتقاء و توانبخشی شناختی

پروژه‌های افزایش ذخیره شناختی و پیشگیری از افت عملکرد شناختی

مقدمه

برآوردها نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ میلیون نفر مبتلا به بیماری آلزایمر و بیماری‌های مرتبط با دمانس در کل دنیا در حال زندگی کردن هستند و پیش‌بینی‌ها نشان از افزایش این بیماری به ۱۳۰ میلیون نفر تا سال ۲۰۵۰ دارد. دمانس و آلزایمر یکی از پر هزینه‌ترین بیماری‌ها در دنیا هستند به طوری که در سال ۲۰۱۹ بیش از ۲۹۰ میلیارد دلار به سیستم سلامت امریکا تحمیل کرده‌اند و پیش‌بینی شده است این هزینه به بیش از یک تریلیون دلار در سال ۲۰۵۰ برسد. با توجه به وسعت بیماری به لحاظ میزان بالای شیوع و هزینه‌هایی که در بر دارد، سازمان بهداشت جهانی پیشگیری و درمان این بیماری را جزء اولویت‌های سیستم سلامت تعریف کرده است.

در حال حاضر مداخلات دارویی برای درمان و به تاخیر انداختن آسیب‌های شناختی ناشی از این بیماری وجود ندارد. مداخلات مربوط به سبک زندگی چندبعدی به عنوان یک راه حل غیر دارویی برای افزایش ذخیره شناختی و پیش‌گیری از افت عملکرد شناختی و نیز به تاخیر انداختن علائم شناختی ناشی از این بیماری پیشنهاد شده است. در اینجا سعی بر این است که پروژه‌های مربوط به مداخلات چندبعدی دیجیتال و رودرو که برخی از آنها هنوز در حال انجام است به طور خلاصه مرور شود تا فرصتی برای پژوهشگران و درمانگران جهت مطالعات بومی و آگاهی از جهت‌گیری مداخلات آینده فراهم گردد.

مداخلات چندبعدی مبتنی بر سبک زندگی برای افزایش ذخیره شناختی و کاهش خطر بیماری دمانس

عنوان پروژه، کشور	وبژگی های نمونه	مداخلات	مولفه های شناختی	نوع برنامه توانمندسازی	زمان مداخله	نتایج اصلی	پیگیری
ACTIVE امریکا	۶۵ سال به بالا هر دو جنس ۲۸۳۲	آموزش شناختی	حافظه (حافظه رویدادی کلامی) استدلال (حل مسئله) سرعت پردازش (جستجوی دیداری)	کامپیوتری	۶۰ تا ۷۵ دقیقه، ۱۰ جلسه، ۱۱ ماه بعد جلسات تقویتی به مدت ۲ تا ۳ هفته		پیگیری تا ۱۰ سال
FINGER فنلاند	۱۲۶۰ نفر هر دو جنس ۶۰ - ۷۰ سال	تغذیه ورزش آموزش شناختی فعالیت های اجتماعی مدیریت خطر متابولیک/قلبی عروقی	حافظه رویدادی حافظه کاری سرعت پردازش کارکرد اجرایی (بروز کردن فضایی، عددی، کلامی؛ انعطاف پذیری شناختی)	کامپیوتری	۱۰ جلسه	نتایج بتری نوروسایکولوژی تفاوت معنی دار بین دو گروه مداخله و کنترل نشان داد	زمان مطالعه ۲ سال پیگیری ۷ سال
MAPT فرانسه	۱۶۸۰ نفر هر دو جنس ۷۰ سال به بالا	تغذیه ورزش آموزش شناختی فعالیت های اجتماعی مدیریت خطر متابولیک/قلبی عروقی ویتامین امگا ۳	حافظه استدلال (حل مسئله)		زمان مطالعه ۳ سال ۱۲ جلسه ۲ ساعته	افزایش نمرات در آزمون های شناختی مشاهده شد اما در برخی آیتم ها تفاوت معنی داری با دارو نما نداشت	
preDIVA هلند	۳۵۲۶ نفر ۷۰ تا ۷۸ سال	ورزش مدیریت خطر متابولیک/قلبی عروقی			۶ سال ۱۸ جلسه ویزیت	تفاوت معنی داری بین گروه ها در	

ابتنلا به دمانس مشاهده نشد				قطع سىگار مدىريت سلامت مدىريت بىمارىهاى مزمىن			
۸ سال	تفاوتى بىن گروه ها در احتمال ابتلا به دمانس مشاهده نشد.	۴ سال		مراقبت از فشار خون تغذيه ورزش كنترل وزن	۹۳۶۱ نفر ۵۰ سال به بالا	SPRINT- MIND امريكا	
	بهبود كلى در نمرات آزمونهاى شناختى كاهش مرگ و مىر و افسردگى	۲ سال	كامپيوترى	حافظه تمرکز سرعت پردازش حافظه كارى با استفاده از Neuronation	تغذيه ورزش مدىريت عامل هاى خطر قلبى عروقى آموزش شناختى مراقبت پزشكى سبك زندگى اجتماعى مدىريت افسردگى/غم و اندوه	۱۱۵۲ نفر ۶۰ تا ۷۷ سال	Age Well.de آلمان
	تغىيرات معنى دار در نمرات آزمونهاى شناختى بهبود كىفىت خواب و رفتارهاى مثبت	۲ سال ارزيابى شناختى هر ۶ ماه	كامپيوترى	حافظه توجه سرعت پردازش زبان	تغذيه ورزش تمرىنات ذهنى تجربىات اجتماعى مدىريت عامل هاى خطر قلبى عروقى مراقبت هاى پزشكى	۷۰-۸۹ سال	SMARRT امريكا

EmuNI ایتالیا	۶۰-۸۰ سال ۱۲۰ نفر	سواد سلامت شناختی تغذیه مکمل های غذایی ورزش آموزش شناختی	حافظه توجه سرعت پردازش با استفاده از BrainHQ	آموزش شناختی کامپیوتری	۱ سال	بهبود در نمرات آزمون های شناختی افزایش نشانگرهای مثبت MRI در گروه مداخله
TMIES تایوان	افراد با MCI ۷۰ نفر	تغذیه تمرینات ورزشی آموزش شناختی ترک سیگار	استدلال و حافظه		۱ سال	بهبود نمرات در آزمونهای شناختی
BBL- GPLMP استرالیا	۲۴۰ نفر	تغذیه تمرینات ورزشی آموزش آنلاین ماجول های روانشناسی	سرعت پردازش، انعطاف پذیری شناختی، کنترل بازداری، توجه انتخابی و تقسیم شده، حافظه کاری شنیداری، حافظه فضایی شنیداری. با استفاده از BrainHQ	آموزش شناختی کامپیوتری ارزیابی شناختی مداد کاغذی	۱ سال ۱۲ جلسه به مدت ۶ هفته ۸ جلسه آنلاین	بعد از ۳ و ۶ ماه بهبود عملکرد در برخی کارکردهای شناختی مانند توجه و سرعت پردازش، کاهش علائم دمانس و مدیریت بهتر برخی مشکلات جسمانی مانند دیابت
<b>پروژه هایی که به تقلید از FINGER طراحی شدند</b>						
POINTER امریکا	۶۰ تا ۷۹ سال ۲۰۰۰ نفر	مشابه FINGER			۲ سال	در حال انجام
SINGER سنگاپور	۱۵۰ نفر	مشابه FINGER و تحرک اجتماعی			۶ ماه	در حال انجام

در حال انجام				مشابه FINGER و راهنمای سبک زندگی	۶۰ تا ۷۹ سال	MIND-CHINA چین
در حال انجام	۱ سال			مشابه FINGER	۱۵۰ نفر ۶۰ تا ۸۵ سال	MIND-ADmini سوئد آلمان فنلاند فرانسه
AU-ARROW GOIZ-ZAINDU MYB TRIAL						
<b>مداخلات چند بعدی دیجیتال و آنلاین برای افزایش ذخیره شناختی و کاهش خطر دمانس</b>						
در حال انجام	۱۰ هفته ۳۰ جلسه	کامپیوتری	حافظه دیداری و کلامی توجه دیداری اجرای دیداری کلامی حافظه کاری سرعت پردازش	تمرینات ورزشی تغذیه آموزش شناختی عامل های خطر ساز برای سبک زندگی (مصرف سیگار و الکل، چاقی) مدیریت نشانه های افسردگی و اضطراب	۲۱۴۳ نفر ۵۳ سال به بالا	MYB استرالیا
در حال انجام	۵۲ هفته مداخله ۲ سال	مشابه Finger	مشابه Finger	تغذیه تمرینات ورزشی	۲۰۰ نفر ۴۵ تا ۶۴ سال	DC-MARVEL

				با استفاده از Neurotrack	آموزش شناختی خواب استرس تعاملات اجتماعی کوچینگ سلامت		
بعد از ۳ و ۶ ماه	بهبود عملکرد در برخی کارکردهای شناختی مانند توجه و سرعت پردازش، کاهش علائم دمانس و مدیریت بهتر برخی مشکلات جسمانی مانند دیابت	۱ سال ۱۲ جلسه به مدت ۶ هفته ۸ جلسه آنلاین	کامپیوتری	سرعت پردازش، انعطاف پذیری شناختی، کنترل بازداری، توجه انتخابی و تقسیم شده، حافظه کاری شنیداری، حافظه فضایی شنیداری. با استفاده از BrainHQ	تغذیه تمرینات ورزشی فعالیت شناختی	۶۵ سال به بالا	BBL-CD استرالیا
		۱۸ ماه			تغذیه تمرینات ورزشی مدیریت عامل های خطر برای بیماری های قلبی عروقی	۲۷۲۵ نفر بالای ۶۵ سال	HATICE فنلاند

Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly (ACTIVE); FINGER = Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability; MAPT =Multidomain Alzheimer Preventive Trial; preDIVA=Prevention of Dementia by Intensive Vascular care; SPRINT-MIND=Sub-study of Systolic Blood Pressure Intervention Trial; SMARRT= Systematic Multi-Domain Alzheimer’s Risk Reduction Trial; EmuNI=The Multiple Nonpharmacological Interventions Study; MIND-ADmini= The Multimodal Preventive Trial for Alzheimer Disease; TMIES= Taiwan Multidomain Intervention Efficacy Study; The Body, Brain, Life—General Practice Lifestyle Modification Program Study (BBL-GPLMP); POINTER=Study to Protect Brain Health Through

Lifestyle Intervention to Reduce Risk; SINGER=Singapore Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability; MIND-CHINA=Multimodal Intervention to delay Dementia and disability in rural China; MYB=Maintain Your Brain; DC-MARVEL= Digital Cognitive Multidomain Alzheimer's Risk Velocity Study; BBL-CD=Body, Brain, Life for Cognitive Decline; HATICE=Healthy Aging Through Internet Counselling in the Elderly

محمد رستمی

فروردین ماه ۱۳۹۹

COOGE