

آتروفی مغز یا همان کاهش سلول‌های مغز در چه شرایطی اتفاق می‌افتد؟

آتروفی مغز یا همان کاهش سلول‌های مغز در چه شرایطی اتفاق می‌افتد؟

آتروفی مغز وضعیتی است که به از دست دادن بافت درون مغز و سلول‌ها منجر می‌شود. مهم‌ترین علل آتروفی مغز، می‌تواند بیماری‌های مغز و اعصاب باشد. به از دست دادن سلول‌های مغز (نورون) آتروفی مغز گفته می‌شود. همچنین، آتروفی مغز اتصالات و سیناپس‌های بین سلول‌های عصبی را از بین می‌برد. از علل آتروفی مغز، بسیاری از بیماری‌های مختلف مانند آلزایمر و **سکته مغزی** را می‌توان نام برد. طبیعتاً برخی از سلول‌های مغز با افزایش سن از دست می‌روند؛ اما روند آن کند است. آتروفی مغزی همراه با بیماری یا آسیب بیشتر، خیلی سریع اتفاق می‌افتد و آسیب بیشتری به مغز در پی دارد. آتروفی قادر است قسمت‌های مختلف مغز را درگیر کند:

- آتروفی کانونی: سلول‌های خاصی در مغز را درگیر می‌کند و در آن مناطق باعث کاهش عملکرد می‌شود.
- آتروفی عمومی: به‌طور کلی روی سلول‌های مغز اثرگذار است.

نشانه‌های آتروفی مغز

علائم آتروفی مغز به منطقه یا مناطقی از مغز که آسیب دیده‌اند، بستگی دارد. مهم‌ترین علائم و نشانه‌های آتروفی مغز عبارتند از:

دمانس: شامل از دست دادن حافظه، تفکر انتزاعی، اختلال در یادگیری و عملکرد اجرایی مانند برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی می‌باشد.

تشنج: از فعالیت الکتریکی غیرطبیعی در مغز ناشی می‌شود. که منجر به حرکات تکراری و گاهی از دست دادن آگاهی و هوش می‌شود.

اختلالات تکلم: اختلال در درک زبان و صحبت کردن را شامل می‌شود.

دلایل آتروفی مغز



از مهم‌ترین دلایل آتروفی مغز، می‌توان به جراحات، بیماری‌ها و عفونت‌ها اشاره کرد که می‌توانند به سلول‌های مغزی آسیب برسانند و باعث آتروفی شوند. شایع‌ترین علل آتروفی مغز شامل موارد زیر است:

- **سکته مغزی:** زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از مغز متوقف شود. بدون عرضه خون غنی از اکسیژن، نورون‌ها در آن منطقه می‌میرند. توابع کنترل‌شده توسط آن مناطق مغز (از جمله گفتار و جنبش) نابود می‌شوند.
- **ضربه مغزی:** از دیگر علل آتروفی مغز، می‌توان آسیب و ضربه مغزی را نام برد که می‌تواند از تصادفات رانندگی، سقوط، یا دیگر شرایط باشد.
- **بیماری‌ها و اختلالات مغزی:** سایر انواع دمانس و بیماری آلزایمر، شرایطی هستند که در آن سلول‌های مغز به طور مداوم دچار آسیب می‌شوند و ارتباطات آنها با یکدیگر مختل می‌شود. این مورد باعث عدم توانایی تفکر، از دست رفتن حافظه شده و در نتیجه سبک زندگی فرد تغییر می‌کند. بیماری آلزایمر که معمولاً بعد از ۶۰ سالگی بروز می‌کند را عامل اصلی زوال عقل می‌دانند. این بیماری، از علل آتروفی مغز می‌باشد که باعث کاهش سلول‌های مغز می‌شود.
- **فلج مغزی:** اختلال حرکتی است که از رشد مغز غیر طبیعی در رحم ناشی می‌شود. این حالت، منجر به مشکل در راه رفتن، عدم هماهنگی عضلات و سایر اختلالات حرکتی می‌شود.
- **بیماری هانتینگتون:** یک بیماری ارثی است که به تدریج سلول‌های عصبی را درگیر کرده و دچار آسیب می‌کند. این بیماری با گذشت زمان، توانایی‌های جسمانی و ذهنی فرد را مختل می‌کند، که شامل افسردگی شدید و کوریا (حرکات غیر داوطلبانه و مانند رقص در سراسر بدن) می‌باشد.
- **Leukodystrophies:** یک گروه از اختلالات ارثی نادر است که غلاف میلین را دچار آسیب می‌کند. این اختلال معمولاً در دوران کودکی شروع شده و می‌تواند اختلالاتی در حرکت، حافظه، بینایی، رفتار و شنوایی به وجود بیاورد.
- **مولتیپل اسکلروزیس:** که معمولاً در سنین جوانی شروع شده و بیشتر زنان را درگیر می‌کند. این عارضه، نوعی بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به پوشش

محافظة اطراف سلولهای عصبی حمله می‌کند. با گذشت زمان، سلولهای عصبی دچار آسیب میشوند و در نتیجه، مشکلاتی در حرکت، احساس و هماهنگی بدن به وجود می‌آورد. با این حال، این بیماری، مانند سایر بیماری‌های ذکر شده در بالا، میتواند باعث ضعف شده و آتروفی مغز را در پی داشته باشد.

• **عفونتها:** ایدز نوعی بیماری است که ویروس **HIV** عامل آن است. این ویروس به سیستم ایمنی بدن حمله می‌کند. اگر چه این ویروس مستقیماً به نورونها حمله نمی‌کند، ارتباطات بین آنها را از طریق پروتئین‌ها و مواد دیگر، مختل می‌کند و از دلایل آتروفی مغز می‌باشد. توکسوپلاسموز همراه با ایدز نیز قادر است نورونهای مغزی را دچار آسیب کند.

• **انسفالیت:** به التهاب مغز گفته میشود و این حالت، اغلب به علت عفونت ویروس تبخال (HSV) به وجود می‌آید، اما ویروسهای دیگر مانند West Nile یا Zika نیز میتوانند مسبب بروز این بیماری باشند. این ویروسها عوارض جانبی مانند تشنج، سردرگمی و فلج به وجود می‌آورند. یک وضعیت اتو ایمنیون همچنین میتواند از دلایل بروز انسفالیت باشد.

• **Neurosyphilis:** نوعی بیماری است که به مغز و پوشش محافظ آن آسیب میرساند. این حالت، ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری سیفیلیس (بیماری‌های مقاربتی مسری) نیز اتفاق بیفتد.

گزینه‌های درمان



راههای درمان بسته به شرایط ایجادکننده آتروفی مغزی و علل بروز آن متفاوت است: سکتة مغزی را با داروهایی مانند بافت پلاسمینوژن و بافت (TPA) که باعث احیای لخته خون میشوند و جریان خون را به مغز برمی‌گردانند، میتوان درمان کرد. با جراحی نیز میتوان لخته خون را برطرف کرد. داروهای کاهش فشار خون و داروهای ضد انعقاد میتوانند برای جلوگیری از سکتة مغزی مفید باشند. به طور کلی در این مواقع، مراجعه به پزشک دارای **فوق تخصص سکتة مغزی** میتواند راهگشا باشد. آسیب مغزی نیز با جراحی قابل درمان است و میتوان به ایم وسیله از آسیب بیشتر به

سلول‌های مغزی جلوگیری کرد.

- مولتیپل اسکلروزیس معمولاً با داروهای اصلاح‌کننده کنترل می‌شود. این داروها از حملات سیستم ایمنی بدن و به دنبال آن آسیب به سلول‌های عصبی جلوگیری می‌کنند.
- انواع خاصی از آنسفالیت و ایدز با داروهای ضد ویروسی کنترل می‌شوند. با داروهای آنتی‌بادی خاص و استروئیدها می‌توان آنسفالیت اتوایمیون را درمان کرد.
- سیفلیس با آنتی‌بیوتیک‌ها قابل درمان است که به وسیله‌ی آنها می‌توان از آسیب سلول‌های عصبی و سایر عوارض ناشی از بیماری جلوگیری کرد.
- متأسفانه درمان قطعی برای آسیب مغزی از سایر انواع دمانس، آلزایمر، بیماری‌ها نئینگتون، فلج مغزی یا لکوودیستروفی وجود ندارد. با این حال، با بعضی از داروها می‌توان نشانه‌های این بیماری را برطرف کرد اما علل آتروفی مغز درمان نمی‌شوند.

تشخیص آتروفی مغز

- فرایند تشخیص به شرایطی وابسته است که در آن پزشک نسبت به داشتن آتروفی مغز، متقاعد می‌شود. این حالت معمولاً با معاینه فیزیکی و تست‌های آزمایشگاهی همراه است.
- آتروفی مغزی روی اسکن تصویربرداری مغز، مانند موارد زیر قابل مشاهده است:
- توموگرافی کامپیوتری (CT)
 - تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI)

آیا باید نگران باشیم؟

- اتفاقاتی از قبیل فراموش کردن نام دوست، گم کردن کلید یا از دست دادن یک قرار ملاقات ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. اما در بعضی مواقع ممکن است نشانه‌ها باعث نگرانی شما یا اطرافیان‌تان شوند. در این صورت لازم است به پزشک مراجعه کنید.
- بهترین متخصص مغز و اعصاب بعد از گرفتن سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی، چند آزمایش تکمیلی برای تشخیص دقیق‌تر تجویز می‌کند که عبارتند از:
- آزمایش خون: که برای عملکرد کبدی، شمارش کامل سلول‌های خونی، عملکرد تیروئید و آنتی‌بادی‌ها تجویز می‌شود. همچنین ممکن است پزشک برای HIV و سیفلیس آزمایش تجویز کند.
 - تست عصب روانشناسی: برای ارزیابی عملکرد شناختی و تشخیص پیشرفت علائم حافظه و ... تجویز می‌شود.
 - ممکن است در مواردی، تجویز توموگرافی کامپیوتری (CT) یا اشعه ایکس و تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) لازم باشد.

کاهش خطر آتروفی مغزی



- داشتن سبک زندگی سالم: این موضوع نقش مهمی در سلامت مغز و خطر بیماری و ایجاد آتروفی مغز ایفا می‌کند.
- رژیم غذایی سالم: با خوردن یک رژیم غذایی گیاهی، حاوی میوه ها، سبزیجات، دانه‌های کامل و امگا ۳ و دیگر چربی‌های سالم و پروتئین خام، محدود کردن گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده، پنیر و دیگر لبنیات با چربی بالا، غذاهای فرآوری شده و میان وعده، می‌توان از بسیاری از بیماری‌های آسیب‌رسان به مغز جلوگیری کرد.
- نوشیدن سالم: نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز برای سلامتی مغز توصیه می‌شود. اجتناب از نوشیدنی‌های پر شکر خوراکی، سدیم، نوشیدنی‌های انرژیزا و محدود کردن مصرف الکل توصیه شده است.
- ورزش به صورت مرتب: ورزش برای جلوگیری از دست دادن حافظه و سلول‌های مغزی بسیار توصیه می‌شود. ورزش در طبیعت باعث تأمین ویتامین D می‌شود که برای سلامت مغز بسیار مفید است.
- داشتن خواب کافی: ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام در هر شب برای سلامت مغز لازم است.
- مدیریت استرس: استرس برای مغز سم است. انجام فعالیت‌هایی مانند ورزش، مراقبه، یوگا، پیاده‌روی در طبیعت یا گوش دادن به موسیقی می‌تواند در کاهش استرس مفید باشد.
- اجتماعی‌تر شوید: تماس منظم اجتماعی، با افراد مثبت به افزایش رشد سلول‌های مغزی جدید کمک می‌کند.
- مغز را فعال نگه دارید: مغز شما شیفته‌ی یاد گرفتن موضوعات جدید است.