گوناگون

شیوه‌نامه نقل و انتقال فرهنگیان ابلاغ شد

معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش، شیوه‌نامه نقل و انتقال کارکنان رسمی و پیمانی متقاضی انتقال دائم و موقت برون استانی را تأکید بر بهبود توزیع نیروی انسانی در مناطق مبدأ و مقصد و سایر ضوابط و مقررات مربوط در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ را ابلاغ کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، براساس این بخشنامه، فرایند نقل و انتقال درون استانی در راستای عدم تمرکز و رعایت مصالح و مقتضیات منطقه‌ای و استانی، ضوابط و اجرای فرایند نقل و انتقال درون استانی سال تحصیلی آینده با تأکید بر رعایت اصول و ضوابط کلی حاکم بر این دستورالعمل و دستورالعمل توسعه سالانه، ساماندهی نیروی انسانی و لزوم حفظ و بهبود توازن نیروی انسانی به تفکیک (اداره/ گروه/ رشته/ جنسیت) بین مناطق مبدأ و مقصد به کارگروه توسعه مدیریت اداره کل استان تفویض می‌شود.

فرایند نقل و انتقال درون استانی سال تحصیلی آینده با توجه به شرایط متقاضیان و فهرست فصلی امتیازات تایید شده آنان و بر اساس جداول تراز نیروی انسانی ادارات به تفکیک (اداره/ گروه/ رشته/ جنسیت) و با رعایت دستورالعمل توسعه سالانه، ساماندهی نیروی انسانی طبق ضوابط این دستورالعمل و مطابق جدول زمان‌بندی پیوست اجرایی شود.

بر اساس این دستورالعمل، برای انتقال دائم، دارا بودن حداقل چهار سال خدمت تجربی و برای انتقال موقت دارا بودن حداقل یک سال خدمت تجربی مشروط به رعایت تراز نیروی انسانی منطقه و استان ضرورت دارد.

متقاضیان انتقال باید اطلاعات و تکمیل فرم استان‌بندی را براساس راهنمای تعیین‌شده در سامانه my meduir انجام دهند. پذیرش درخواست‌های خارج از سامانه یا پس از مهلت تعیین‌شده امکان‌پذیر نخواهد بود.

بر اساس مصوبه هیئت وزیران و بخشنامه ۴۶/۷۱۰ تاریخ ۲ آذر ۱۳۹۹، انتقال دائم به کلان‌شهرهای اصفهان، اهواز، تبریز، تهران، شیراز، قم، کرج و مشهد ممنوع است و صرفاً درخواست مأموریت انتقال موقت متقاضیان قابل بررسی است؛ بنابراین متقاضیان انتقال به این شهرها مجاز به ارائه درخواست انتقال موقت است.

براساس این گزارش، برخورداری از تسهیلات خروج از کلان‌شهرها، منوط به ارائه درخواست کتبی جداگانه است.

نقل و انتقال درون و برون استانی صرفاً در بازه زمانی ۱۰ خرداد تا ۱۵ تیر انجام می‌شود.

چند خوردنی مفید برای کاهش استرس

بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند که ارتباط مستقیمی میان نوع غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد و خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کاهش استرس بینجامد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در اینجا می‌خواهیم به شما چند خوردنی را معرفی کنیم که نتایج تحقیقات نشان می‌دهند برای کاهش استرس مفید هستند.

این مواد غذایی عبارتند از:

تخم‌مرغ

تخم مرغ هرچند چربی بسیار بالایی دارد اما در عین حال مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌توانند به کاهش استرس در بدن انسان کمک کنند یکی از عوامل کلیدی موجود در تخم مرغ، «کولین» است. کولین در داخل زرده به‌صورت ماده‌ای به نام «الستین» یافت می‌شود و یک ماده مغذی است که در گروه ویتامین‌های B دسته‌بندی می‌شود. کولین عملکردهای بدن از جمله ارتباط بین نورون‌ها و سلامت کلی مغز را تنظیم می‌کند.

کنگر فرنگی

کنگر فرنگی هم دارای مقادیر بالایی از فیبر است و محتوای پری بیوتیک قابل توجهی دارد که از سلامت روده شما محافظت می‌کند. پری بیوتیک‌های قابل توجهی که در این گیاهان وجود دارند عبارتند از فروکتوالیگوساکاریدها و همچنین پناسیم و منیزیم که برای مبارزه با خستگی شناخته می‌شوند. مجموعه این عناصر در کنگر فرنگی باعث می‌شود که شما روده سالم‌تری داشته باشید و تولید آرامش بیشتری را هم تجربه کنید.

ارده

هرچند ارده ممکن است برای شهروندان اروپایی چندان شناخته شده نباشد اما این ماده در کشورهای خاورمیانه‌ای بسیار رایج است. ارده که یک خمیر خاورمیانه‌ای است از دانه‌های کنجد تهیه می‌شود. این دانه‌های ریز که انقلاب روی شیرینی‌ها پاشیده می‌شوند مملو از اسید آمینه تریپتوفان هستند که می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند بر اساس یک مطالعه، که به بررسی اثرات رژیم غذایی با تریپتوفان بالا بر بزرگسالان جوان پرداخته، اثبات شده که این اسید آمینه بیش‌تر از سروتونین است. باید بدانید که سروتونین رفتارهای حیاتی مانند خلق و خو را تنظیم و تعدیل می‌کند.

سیب‌زمینی‌های شیرین

سیب‌زمینی‌های شیرین منبع غنی از مواد مغذی کربوهیدراتی است که می‌تواند به حفظ سطح کورتیزول کمک کند. کورتیزول، هورمون استرس انسان است و زمانی که ما تحت فشار هستیم می‌تواند افزایش یابد. سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از ویتامین C و پتاسیم است که می‌تواند به تنظیم پاسخ استرس ما نیز کمک کند.

بلوبری و زغال اخته

بلوبری و زغال اخته از جمله خوراکی‌هایی هستند که طرفداران زیادی دارند باید بدانید که زغال اخته دارای مزایای سلامتی فراوانی است که از آن جمله می‌توان به خواص ضد پیری و ضد سرطانی آن اشاره کرد. این میوه همچنین به دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان فلاونویدی خواص ضد التهابی فراوانی دارد. در سال ۲۰۱۷ نتایج یک مطالعه که رابطه بین غذاهای سرشار از فلاونوئید و خطر ابتلا به افسردگی را تجزیه و تحلیل کرده بود به این نتیجه رسید که بین مصرف آنتی اکسیدان‌ها و بهبود خلق و خوی ارتباط وجود دارد.

کیمچی

کیمچی نوعی غذای تخمیر شده کره‌ای است که معمولا با کلم درست می‌شود. مدت‌هاست که ثابت شده این غذا دارای خواص ضد استرس است. برای بررسی بهتر باید بدانیم که کیمچی مملو از باکتری‌های خوب و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای روده ما بسیار مفید هستند. به صورت کلی، غذاهای تخمیر شده به دلیل تاثیری که بر میکروبیوم روده دارند می‌توانند سلامت روده را تضمین کنند. این در حالیست که این روزها با افزایش موارد ابتلا به سرطان روده، اهمیت و توجه به این عضو کلیدی بدن بسیار افزایش یافته است. ضمن اینکه عملکرد محیط روده ارتباط تنگاتنگی با سلامت کلی بدن دارد. در زمانی که روده درست کار نکند این مشکل به معده هم سرایت می‌کند و افراد دچار اضطراب و استرس می‌شوند و در غذا خوردن آنها هم مشکلاتی پیش می‌آید.

زنان و خانواده

ایران به دنبال ارتقای امنیت بانوان

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در دیدار با جمعی از بانوان فعال اجتماعی و اساتید حوزه و دانشگاه عراق بر ضرورت جهاد تبیین و حفظ وحدت کشورهای اسلامی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، آسیه خزعلی -معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده- در دیدار با جمعی از بانوان فعال اجتماعی و اساتید حوزه و دانشگاه عراق که همزمان با ایام دهه کرامت در این معاونت تشکیل شد، با اشاره به تأکید مقام معظم رهبری در امر جهاد تبیین اظهار کرد: بین ایران و عراق مفاهیم و باورهای مشترک زیادی وجود دارد که می‌توان از فرصت طلایی اربعین، جهت تقویت این اشتراکات و تشکیل شبکه بسیار مستحکمی که بتواند به شکل عمیقی اتحاد آفرینی کند، بهره‌مند شد. وی افزود: مسائل بسیاری از جمله فقر، بازار و اشتغال بانوان وجود دارد اما مهم‌تر از همه تأمین و ارتقای امنیت بانوان است که باید در سطح دو کشور اجرایی شده و از تعرض به زنان جلوگیری شود که به‌حمدالله جمهوری اسلامی ایران این مسئله مهم را در حوزه زنان به جد پیگیری می‌کند و نمونه اخیر آن تصویب لایحه ارتقای امنیت بانوان در مجلس شورای اسلامی بود که می‌توان این موارد را در کشورهای دوست و همسایه نیز جهت احترام به مسئله امنیت بانوان دنبال کرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه اکنون زمان جهاد تبیین بین‌المللی فرا رسیده است گفت: جهاد تبیین به خصوص برای ما بانوان جهت نشان دادن الگوی زن مسلمان و مقابله با تهدیدهای کشورهای غربی، امری ضروری است و تبیین و نشر اصول و عقاید با فنون جدید زبان گویا و شیوا و اسلوب جذاب، لازمه اثرگذاری بر دنیای امروز است لذا باید به زبان جدید با جهان سخن گفت که این امر بسیار جدی و مهم است اما متاسفانه در این موضوع به جهت ضعف رسانه‌ای عقب هستیم که البته قابل جبران است.

خزعلی با تأکید بر حفظ کرامت زن در اسلام و توجهات ویژه رهبر معظم انقلاب، در جانوگیری از وقوع هرگونه ظلم به زنان ایران و جهان بر مسئله وحدت نیز اشاره کرد و افزود: تقویت وحدت بین کشورهای اسلامی از دغدغه‌های بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران بود و دولت‌های اسلامی باید از کلام امام خمینی(ره) که اکنون در آستانه سالروز ارتحال آن بزرگ‌مرد تاریخ هستیم، درس بگیرند که صدر وصیت ایشان حفظ وحدت بود.

در ابتدای این نشست که جمعی از بانوان فعال اجتماعی و اساتید حوزه و دانشگاه عراق و حماسه‌آفرین در ایام اربعین حسینی حضور داشتند، از دغدغه‌های خود در خصوص برنامه‌های ایام اربعین حسینی، افزایش تعاملات بانوان ایران و عراق، برگزاری کارگاه‌های آموزشی توانمندسازی بانوان، ارائه طرح‌های حمایتی تحصیلی از فرزندان شهدای عراقی سخن گفتند. یکی از بانوان حوزوی حاضر در این نشست، ضمن ابراز خرسندی از نگاه کریمانه جمهوری اسلامی ایران به فرزندان شهید از دغدغه خود در خصوص عدم حمایت از فرزندان شهدای عراقی در حوزه‌های مختلف تحصیلی، آموزشی و... گفت و درخواست راهکار کرد.

بانوان فعال عراقی حاضر در این نشست در مورد حماسه جهانی پیاده‌روی اربعین نیز، با بیان اینکه مردم عراق تمام سال را برای برگزاری حماسه اربعین تلاش می‌کنند بر لزوم تبیین گفتمان مشترک فرهنگی بین ایران و عراق و سرمایه‌گذاری بر توسعه مشترکات فرهنگی بین دو کشور دوست و همسایه تأکید کردند. همچنین یکی از اساتید عراقی با ابراز خرسندی از جایگاه رفیع زنان در جمهوری اسلامی ایران درخواست کرد سلسله جلسات بانوان عراقی با ایران جهت توانمندسازی ترتیب داده شود و مقرر شد به طور فعالی، نشست‌های مجازی از سوی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده در راستای دغدغه‌های مشترک مطروحه بین دو کشور تشکیل شود.

افزایش مصرف دخانیات در افراد بالای ۱۸ سال

دبیر کل جهانی مبارزه با دخانیات با اشاره به افزایش مصرف دخانیات در افراد بالای ۱۸ سال، گفت: مصرف سیگار در ایران به طور متوسط ۶۰ میلیارد نخ در سال است و بیش از ۶۰ هزار میلیارد تومان نیز سالانه صرف درمان بیماری‌های مرتبط با پخش سلامت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا مسجدی در همایش «دانشگاه بدون دخانیات» که در مرکز اندیشمندان علوم انسانی برگزار شد، افزود: حدود ۶۰ هزار مرگ در کشور در سال ناشی از مصرف و مواجهه با ورود دخانیات برآورد شده است.

وی اظهار کرد: وضعیت شیوع مصرف دخانیات در سال ۱۴۰۰ در مردان کشور ۲۵.۸۸ و در زنان ۴.۴۴ بود که به طور کلی در پنج سال اخیر در گروه سنی بالای ۱۸ سال روند افزایشی داشته است.

این فوق تخصص ریه تأکید کرد: بیش از ۳۰ هزار میلیارد تومان برای خرید سیگار و تنباکو در کشور هزینه می‌شود و ضرر اقتصادی سالانه بیش از ۱۱۰ هزار میلیارد تومان به بخش‌های تولیدی و توسعه‌ای کشور به دلیل مرگ زود هنگام افراد مصرف‌کننده و در مواجهه با دود، غیبت از کار، ناتوانی و آتش‌سوزی است.

نقش تاثیرگذار افراد معروف در فرهنگ‌سازی کنترل دخانیات

مسجدی با بیان اینکه افراد مشهور و معروف در گسترش فرهنگ سلامت بسیار نقش آفرین هستند، گفت: سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی و سریال‌های نمایش خانگی به قدری برجسته شده است که ناخودآگاه توجه مخاطب را به خود جلب می‌کند.

وی افزود: کودکان و نوجوانان نیز تحت تاثیر محیط اطراف خود قرار دارند همچنین تمایل دارند از پوشش و رفتار از دیگران به خصوص شخصیت‌هایی که از محبوبیت بالایی برخوردار هستند، الگوبرداری کنند.

مسجدی تصریح کرد: سیگار کشیدن یکی از دسترس‌ترین و راحت‌ترین رفتارها برای تقلید کودکان و نوجوانان از شخصیت‌های محبوب در فیلم‌ها است در حالی که بر اساس قانون جامع کنترل دخانیات، تبلیغات مواد دخانی با اشکال مختلف ممنوع است و این اواخر با دلیل راهبردهای شرکت‌های چندملیتی تبلیغ کننده دخانیات، جوانان به طور غیرمستقیم مورد هدف قرار گرفته‌اند.

گسترش تبلیغات در جذب مصرف دخانیات نگران‌کننده است

دبیر کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این همایش گفت: سال‌های اخیر در اجرای قانون جامع کنترل دخانیات اتفاق خاصی نیفتاده و سال‌های آینده نیز اگر برای کنترل دخانیات اقدام جدی انجام نشود جزو کشورهای با شیوع بالا در مصرف انواع مواد دخانی خواهیم بود.

بهزاد ولی زاده اظهار کرد: گسترش تبلیغات فریبنده در جذب مصرف دخانیات در کشور نگران کننده شده است و یک سوم جوانان فقط به دلیل تبلیغات به سمت مصرف دخانیات می‌روند.

ولی‌زاده تصریح کرد: برای پیشگیری و کنترل مصرف دخانیات نیازمند حمایت نهادهای مختلف حاکمیت در اجرای قانون جامع کنترل دخانیات هستیم.

روزنه

احساساتی که نشان می‌دهد ضریب هوشی شما بالا است

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که احساس شادی و رضایت با داشتن ضریب هوشی بالاتر مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، تجربه احساسات مثبت، احساس سرزندگی و هوشیاری کامل بیانگر هوش بالاتر است.

نتایج این تحقیق حاصل دو مطالعه بر روی ۴۴۰ نفر است که آزمون‌های شخصیت و رفاه/ خوشبختی را تکمیل کردند.

محققان دریافتند، زمانی که صحبت از انجام وظیفه شد، افراد با هوش بالاتر چه قبل و چه بعد از آن استرس کمتری داشتند همچنین بیشتر درگیر بودند.

افرادی که شادتر و سرزنده‌تر بودند با عبارتی مانند در درک مسائل سریع هستم، دایره لغات غنی و تعامل فکری دارم همچنین دوست دارم مسائل پیچیده را حل کنم، موافق بودند.

پاسخ‌های مثبت به این سوالات با یک آزمون هوش سیال واقعی که به آنان داده شد مطابقت داشت به عبارت دیگر، افراد باهوش در مورد باهوش بودن حق داشتند، آنان فقط احساس باهوش بودن نداشتند، هوش سیال به سرعت کار مغز اشاره دارد مانند قدرت یک موتور یا سرعتی است که رایانه می‌تواند اطلاعات را پردازش کند.

نتایج نشان داد که هوش به‌طور کلی با استرس کمتر (پریشانی و نگرانی کم و درگیری با کار زیاد) قبل و بعد از آزمون‌های هوش مرتبط است حتی بدون انجام آزمون، افرادی با ضریب هوشی بالاتر احساس شادی و قرزی بیشتری داشتند.

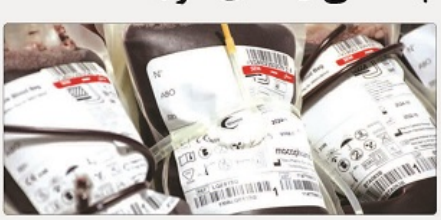
دلیل ارتباط ضریب هوشی و شادی می‌تواند به میزان اهمیت باهوش بودن در فرهنگ‌های غربی باشد.

محققان بیان کردند: جالب است که حتی در مطالعه شماره یک که در آن هیچ الزامی برای انجام کار فکری وجود نداشت، هوش با احساسات همبستگی داشت.

حداقل در فرهنگ‌های غربی، عقل ممکن است از اهمیت کافی برای طرحواره شخصی برخوردار باشد که بر عملکرد عاطفی عمومی تاثیر بگذارد.

چه کسانی از اهدای خون معاف هستند؟

برخی عوامل از جمله بیماری‌ها موجب معافیت دائم یا موقت افراد از فرایند اهدای خون می‌شود و در معافیت‌های موقت با گذشت زمان و محدودیت‌های خاص، فرد می‌تواند داوطلب اهدای خون باشد اما بازگشت دوباره این افراد به جمع اهداءکنندگان نیاز به فرهنگ‌سازی دارد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مراکز انتقال خون برای اهداء مقررات و استانداردهایی دارند که به نفع اهداءکننده و گیرنده خون است یکی از رفتارهایی که همواره مورد سئوال قرار می‌گیرد، انجام حجامت و اهدای خون است که در این گزارش به آن پرداخته شده است. به عنوان مثال، مصرف برخی داروها یا برخی بیماری‌ها می‌تواند موجب معافیت از اهدای خون برای حفظ سلامت اهداکننده خون و حفظ سلامت دریافت کننده خون باشد.

معافیت از اهدای خون ممکن است موقت یا دائم باشد معافیت موقت از اهدای خون موجب ممانعت از پذیرش داوطلبان در مدت زمان مشخصی می‌شود که داوطلب اهداء پس از گذراندن این زمان دوباره واجد شرایط مراجعه و بررسی خواهد بود اما معافیت دائم موجب ممانعت دائمی است و فرد تا آخر عمر از پذیرش و اهدای مجدد خون محروم است.

افرادی که حجامت می‌کنند تا یک سال از اهدای خون معاف هستند

به دلیل حفظ سلامت خون اهداکنندگان و دریافت کنندگان همچنین به دلیل اینکه عروق کسانی که حجامت می‌کنند باز شده است، این افراد تا یک سال از اهدای خون معاف هستند همچنین معافیت از اهدای خون به دلیل «خالکوبی» (تاتو) دائمی نیست اما افراد با سابقه انجام تاتو، طب سوزنی، سوراخ کردن گوش، حجامت، لاکترولیز(روش‌های رفع موهای زاید) یا ژالو درمانی یا ژالو غیرپرورشی ۱۲ ماه از اهدای خون معاف هستند.

نکته مهم در معافیت‌های اهدای خون آن است که افراد معاف شده تحت هر شرایطی نباید در زمان معافیت اقدام به مراجعه و اهدای خون کنند زیرا در این صورت اهدای خون می‌تواند تهدید جدی برای سلامت خود آنها و یا دریافت‌کنندگان خون آنان باشد.

از زمان ورود هر میکروب به بدن تا تشخیص آلودگی، مدت زمانی طول می‌کشد که به آن «دوره پنجره» می‌گویند و در این محدوده زمانی، تشخیص آلودگی به میکروب با هیچ فناوری آزمایشگاهی ممکن نیست.

رفتارهای پرخطر و غیربهداشتی با احتمال انتقال آلودگی‌های میکروبی به بدن همراه است؛ بنابراین در صورتی که افراد از زمان انجام این رفتارها تا بررسی آزمایشگاهی در دوره پنجره آلودگی باشند، تشخیص آلودگی به میکروب میسر نیست و ممکن است در عین حالی که افراد از نظر آزمایشگاهی به طور کاذب سالم تشخیص داده شوند، آلوده به میکروب باشند و با اهدای خون و مصرف فرآورده‌های آن موجب انتقال این آلودگی به دیگران شوند.

خون‌های اهدایی در ایران از سالم‌ترین خون‌های اهدایی در جهان است و انتقال خون ایران سختگیرانه‌ترین استانداردها را هم برای سلامت اهداکننده و گیرنده خون را به‌کار می‌گیرد.

لزوم فرهنگ سازی برای بازگشت داوطلبان اهدای خون معاف شده به جمع اهداکنندگان خون

معاون آموزشی و پژوهشی موسسه عالی طب انتقال خون بر لزوم فرهنگ‌سازی برای بازگشت داوطلبان اهدای خون معاف شده به جمع اهداکنندگان خون تاکید کرد. مهتاب مقصودلو با اشاره به دستاوردها و نتایج یک پژوهش بر روی دلایل معافیت بخشی از داوطلبان اهدای خون در ۱۰ استان و در بازه زمانی سال های ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰ افزود: تغییر الگوهای رفتاری جامعه از دلایل اصلی معافیت داوطلبان اهدای خون از انجام این کار ارزشمند است که باید تصمیم‌گیران برای الگوسازی فرهنگی در این حوزه اقدام جدی انجام دهند.

وی ادامه داد: بیش از ۵۰ درصد افرادی که از اهدای خون معاف شده بودند با آگاهی از شرایط اهدای خون توانستند بعد از گذران دوره زمانی معافیت به جمع اهداکنندگان خون بپیوندند و در این میان اهداکنندگان بار اولی و بانوان داوطلب اهدای خون که معاف شده‌اند، کمتر از سایر افراد به جمع اهداکنندگان خون بازگشته‌اند.

معاون موسسه آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون گفت: تبعیت از استانداردهای مربوطه بسیار مهم است و مشاوره‌های پزشکان با اهداکنندگان در اعلام دلایل معافیت اهدای خون به مراجعانی که برای بار اول به مراکز اهدای خون آمده‌اند، بسیار ضرورت دارد که در این راستا آموزش‌های ویژه‌ای را در دستور کار قرار داده‌ایم.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

شایع‌ترین نشانه‌های زوال عقل

زوال عقل مجموعه‌ای از علائم را توصیف می‌کند که علت خاصی ندارند و این عارضه می‌تواند ظریف و سپس از عملکردهای ذهنی را تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است و حدود ۷۰ درصد از موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد. با این حال، انواع و علل دیگری از این عارضه نیز وجود دارند که عبارتند از:

* زوال عقل عروقی که در نتیجه سکته مغزی و سایر آسیب‌ها و شرایطی که جریان خون به مغز را مسدود می‌کنند، ایجاد می‌شود.
* زوال عقل لویی که در نتیجه رسوب غیرمعمول پروتئین در مغز رخ می‌دهد.
* زوال عقل پیشانی گیجگاهی که به دلیل وارد شدن آسیب به لوب‌های پیشانی و تمپورال مغز رخ می‌دهد.
* بیماری کروتزفلد جاکوب
* بیماری هانتینگتون

همچنین برخی از عوامل و شرایط نیز می‌توانند علائمی شبیه به زوال عقل در افراد ایجاد کنند که شامل موارد زیر است:

استفاده و تداخلات بین برخی داروها- کمبود ویتامین B12 و احتمالاً ویتامین D- آسیب به سر- مشکلات تیروئید، کلیه یا کبد- افسردگی، اضطراب یا استرس- مصرف الکل

علائم و نشانه‌های هشدار دهنده

علائم زوال عقل از نظر شدت متفاوت است و همچنین بسته به تاحیه‌ای از مغز که این بیماری بر آن تأثیر می‌گذارد، متفاوت بروز می‌کنند به طور کلی شایع ترین علائم این عارضه عبارتند از:

اضطراب و پریشانی
احساس ناخوشی و خُلق پایین
بی‌علاقگی به انجام فعالیت‌ها
پرسیدن سوالات تکراری
روان پریشی
اختلالات خواب
راه رفتن بدون دلیل مشخص
انجام رفتارهای نامناسب
ظاهر شدن علائم زوال عقل ممکن است زمان ببرد. همچنین ممکن است قبل از مراجعه فرد به پزشک این بیماری آسیب قابل توجهی ایجاد کند که این حالت می‌تواند درمان را چالش برانگیزتر کند.

علل و عوامل خطر

علت ابتلا به زوال عقل به نوع آن بستگی دارد به این حال علل دقیق بسیاری از انواع زوال عقل در حال حاضر نامشخص است. زوال عقل جزء اجتناب ناپذیر پیری نیست اما سن یکی از عوامل خطر اصلی است. در واقع، تا ۵۰ درصد از افراد ۸۵ ساله و بالاتر ممکن است نوعی زوال عقل را تجربه کنند. همچنین احتمال ابتلا به زوال عقل در سنین پایین‌تر وجود دارد اما این بیماری در میان افراد مسن و سالمند شایع‌تر است. در عین حال بسیاری از انواع زوال عقل مانند بیماری آلزایمر، عارضه‌های پیشرونده‌ای هستند که با گذشت زمان بدتر می‌شوند. زوال عقل وضعیتی است که بر توانایی فرد برای تفکر تأثیر می‌گذارد. این عارضه به طور خاص می‌تواند بر حافظه، استدلال، خلق و خو و سایر ویژگی های افراد تأثیر بگذارد.