|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Timing | Duration | Text |
| 1 | 00:00:21:00 - 00:00:25:20 | 00:00:04:20 | עד היום היה בלתי אפשרי לדעת מי עשוי לפתח דמנציה. |
| 2 | 00:00:27:24 - 00:00:30:16 | 00:00:02:22 | עכשיו גילו חוקרים משהו מפתיע |
| 3 | 00:00:30:24 - 00:00:32:24 | 00:00:02:00 | שעשוי לגלות סימנים מוקדמים. |
| 4 | 00:00:34:15 - 00:00:37:23 | 00:00:03:08 | מתברר שרק מדידת קצב ההליכה שלנו |
| 5 | 00:00:38:01 - 00:00:41:29 | 00:00:03:28 | יכולה לעזור לרופאים לגלות מי עלול לפתח את המחלה בסופו של דבר. |
| 6 | 00:00:44:29 - 00:00:47:09 | 00:00:02:10 | יש בתוך המוח רשתות מיוחדות, |
| 7 | 00:00:47:18 - 00:00:50:23 | 00:00:03:05 | ומחקרים מהזמן האחרון הראו שהידרדרות ברשתות האלה |
| 8 | 00:00:51:00 - 00:00:52:18 | 00:00:01:18 | עלולה להוביל לדמנציה. |
| 9 | 00:00:57:27 - 00:01:00:28 | 00:00:03:01 | כבר ברור גם שצורת ההליכה שלנו |
| 10 | 00:01:01:04 - 00:01:04:22 | 00:00:03:18 | יכולה לאותת שהרשתות האלה מתחילות להאט. |
| 11 | 00:01:08:15 - 00:01:10:28 | 00:00:02:13 | "אם.אר.איי." |
| 12 | 00:01:12:00 - 00:01:15:19 | 00:00:03:19 | אך מומחים אומרים שגילוי מוקדם של ירידה בתפקוד המוח |
| 13 | 00:01:15:22 - 00:01:19:21 | 00:00:03:29 | ונקיטת אמצעים נגדיים עשויים לסייע למנוע דמנציה. |
| 14 | 00:01:25:25 - 00:01:27:24 | 00:00:01:29 | עשית את כולם נכון! כל הכבוד! |
| 15 | 00:01:31:22 - 00:01:35:06 | 00:00:03:14 | אלה הראיות החזקות ביותר שיש לנו כעת |
| 16 | 00:01:35:09 - 00:01:37:14 | 00:00:02:05 | לכך שנוכל לפחות לדחות |
| 17 | 00:01:37:16 - 00:01:39:11 | 00:00:01:25 | את תחילת הירידה הקוגניטיבית. |
| 18 | 00:01:43:03 - 00:01:48:00 | 00:00:04:27 | בנוחסף, תרופות חדשות לבלימת הדמנציה נמצאות בתהליך פיתוח. |
| 19 | 00:01:51:23 - 00:01:54:02 | 00:00:02:09 | ייתכן שלא יחלוף זמן רב עד שדמנציה |
| 20 | 00:01:54:10 - 00:01:56:17 | 00:00:02:07 | תהיה מחלה שניתן למנוע. |
| 21 | 00:01:59:02 - 00:02:02:13 | 00:00:03:11 | מדע מתקדם סולל את הדרך לכך. |
| 22 | 00:02:08:26 - 00:02:13:17 | 00:00:04:21 | נספר על הממצאים האחרונים מחזית המלחמה למניעת דמנציה. |
| 23 | 00:02:17:25 - 00:02:23:12 | 00:00:05:17 | "כל האמת על דמנציה" |
| 24 | 00:02:28:04 - 00:02:31:02 | 00:00:02:28 | טומופומי יאמאמוטו כותב במגזין. |
| 25 | 00:02:31:28 - 00:02:33:14 | 00:00:01:16 | הוא בן 63. |
| 26 | 00:02:36:04 - 00:02:38:12 | 00:00:02:08 | במהלך קריירה פעילה שנמשכה 30 שנה, |
| 27 | 00:02:38:20 - 00:02:41:27 | 00:00:03:07 | הוא סיקר כל דבר אפשרי, מאקטואליה ועד ספרות. |
| 28 | 00:02:50:19 - 00:02:52:26 | 00:00:02:07 | אבל זמן קצר אחרי שמלאו לו 61, |
| 29 | 00:02:53:12 - 00:02:55:27 | 00:00:02:15 | הוא הבחין שהוא נעשה שכחן יותר. |
| 30 | 00:02:59:22 - 00:03:03:12 | 00:00:03:20 | הוא התחיל להתקשות להיזכר בשמות של חברים קרובים |
| 31 | 00:03:03:26 - 00:03:06:00 | 00:00:02:04 | ולזכור היכן הניח דברים. |
| 32 | 00:03:08:03 - 00:03:10:02 | 00:00:01:29 | אני לא מוצא את המשקפיים שלי. |
| 33 | 00:03:10:17 - 00:03:12:24 | 00:00:02:07 | אני מניח שאצטרך לקנות זוג שלישי. |
| 34 | 00:03:14:11 - 00:03:18:23 | 00:00:04:12 | בתחילה הוא ייחס זאת לגיל ולא דאג יותר מדי. |
| 35 | 00:03:19:05 - 00:03:23:01 | 00:00:03:26 | אבל כעבור שישה חודשים, קרה משהו שמשך את תשומת לבו. |
| 36 | 00:03:25:21 - 00:03:30:18 | 00:00:04:27 | הוא שכח ראיון חשוב וקבע באותו המועד פגישה אחרת. |
| 37 | 00:03:31:07 - 00:03:35:10 | 00:00:04:03 | זה דבר שהוא מעולם לא עשה, בכל שנותיו ככתב. |
| 38 | 00:03:38:23 - 00:03:42:02 | 00:00:03:09 | הייתי המום לגמרי, בלשון המעטה. |
| 39 | 00:03:43:24 - 00:03:46:28 | 00:00:03:04 | המילה דמנציה לא עלתה בדעתי בתחילה. |
| 40 | 00:03:47:25 - 00:03:50:24 | 00:00:02:29 | ואולי רק לא רציתי לחשוב עליה. |
| 41 | 00:03:52:02 - 00:03:55:25 | 00:00:03:23 | אבל כל הדברים שקרו לי היו אמיתיים. |
| 42 | 00:03:56:20 - 00:03:58:20 | 00:00:02:00 | וכשעמדתי מול המציאות, |
| 43 | 00:03:59:05 - 00:04:02:18 | 00:00:03:13 | הייתי חייב להודות שלא הייתי כתמול שלשום. |
| 44 | 00:04:06:13 - 00:04:07:18 | 00:00:01:05 | שלום. |
| 45 | 00:04:10:23 - 00:04:13:14 | 00:00:02:21 | יאמאמוטו חשד שיש לו דמנציה, |
| 46 | 00:04:13:29 - 00:04:17:13 | 00:00:03:14 | ולכן הוא נועץ ברופא שמתמחה במחלה. |
| 47 | 00:04:19:01 - 00:04:22:27 | 00:00:03:26 | הוא עבר מבחן שבדק את כישוריו הקוגניטיביים, כמו זיכרון ושיקול דעת, |
| 48 | 00:04:23:10 - 00:04:25:14 | 00:00:02:04 | וגם התמצאות במרחב. |
| 49 | 00:04:29:19 - 00:04:33:15 | 00:00:03:26 | הרופא אבחן אצל המטופל משהו שהוא לא שמע עליו מעולם, |
| 50 | 00:04:33:28 - 00:04:37:10 | 00:00:03:12 | "ירידה קוגניטיבית קלה", או אם-סי-איי. |
| 51 | 00:04:37:12 - 00:04:41:08 | 00:00:03:26 | "אם-סי-איי. (ירידה קוגניטיבית קלה)" |
| 52 | 00:04:43:23 - 00:04:45:10 | 00:00:01:17 | זה מה שהוא למד: |
| 53 | 00:04:49:07 - 00:04:51:18 | 00:00:02:11 | כשאנשים מזדקנים, תפקודים קוגניטיביים, |
| 54 | 00:04:51:21 - 00:04:54:23 | 00:00:03:02 | כולל זיכרון ושיקול דעת, נחלשים בהדרגה. |
| 55 | 00:05:00:18 - 00:05:05:04 | 00:00:04:16 | אך אם ההידרדרות מהירה, והתפקוד הקוגניטיבי יורד מתחת לרמה מסוימת, |
| 56 | 00:05:05:20 - 00:05:07:13 | 00:00:01:23 | התוצאה היא דמנציה. |
| 57 | 00:05:07:15 - 00:05:11:27 | 00:00:04:12 | "דמנציה" |
| 58 | 00:05:13:20 - 00:05:16:20 | 00:00:03:00 | אנשים עם דמנציה סובלים לא רק מבעיות זיכרון. |
| 59 | 00:05:17:08 - 00:05:22:03 | 00:00:04:25 | יש להם גם תסמינים התנהגותיים, כמו שוטטות ותוקפנות. |
| 60 | 00:05:27:25 - 00:05:32:01 | 00:00:04:06 | ירידה קוגניטיבית קלה נמצאת בין דמנציה לתחום שנחשב תקין. |
| 61 | 00:05:32:18 - 00:05:36:06 | 00:00:03:18 | אנשים רבים בטווח הזה נמצאים בסכנה לדמנציה. |
| 62 | 00:05:38:18 - 00:05:41:16 | 00:00:02:28 | ליאמאמטו נאמר שהוא אחד מהם. |
| 63 | 00:05:46:15 - 00:05:48:26 | 00:00:02:11 | הוא בשלב בו הוא עלול לשכוח דברים, |
| 64 | 00:05:49:07 - 00:05:51:21 | 00:00:02:14 | אבל הוא יכול לבצע פעולות יומיומיות רגילות |
| 65 | 00:05:52:08 - 00:05:54:01 | 00:00:01:23 | והוא יכול להמשיך לעבוד. |
| 66 | 00:05:57:24 - 00:06:00:02 | 00:00:02:08 | אבל אמרו לו שאם לא ינקוט פעולה, |
| 67 | 00:06:00:14 - 00:06:02:29 | 00:00:02:15 | הוא עלול לפתח דמנציה בסופו של דבר. |
| 68 | 00:06:08:14 - 00:06:10:07 | 00:00:01:23 | החדשות נפלו עליו כרעם ביום בהיר. |
| 69 | 00:06:10:24 - 00:06:13:19 | 00:00:02:25 | אך אחר-כך פינה הייאוש את מקומו לתקווה |
| 70 | 00:06:14:00 - 00:06:16:03 | 00:00:02:03 | כשהוא גילה מידע מפתיע. |
| 71 | 00:06:19:23 - 00:06:25:09 | 00:00:05:16 | רופאים שונים אמרו לי שאם-סי-איי, או ירידה קוגניטיבית קלה, |
| 72 | 00:06:25:27 - 00:06:28:29 | 00:00:03:02 | יכולה להתרפא אם נוקטים בצעדים מתאימים. |
| 73 | 00:06:30:18 - 00:06:32:24 | 00:00:02:06 | חשתי קצת הקלה כששמעתי זאת. |
| 74 | 00:06:33:08 - 00:06:36:21 | 00:00:03:13 | חשבתי שהתקרבתי מאוד לנקודת האל-חזור. |
| 75 | 00:06:39:16 - 00:06:44:05 | 00:00:04:19 | ברחבי העולם נערכים מחקרים שבודקים איך למנוע מחולי אם-סי-איי |
| 76 | 00:06:44:09 - 00:06:46:23 | 00:00:02:14 | לפתח דמנציה מלאה. |
| 77 | 00:06:49:02 - 00:06:50:27 | 00:00:01:25 | שלום. -טוב לראות אותך שוב. |
| 78 | 00:06:51:00 - 00:06:52:12 | 00:00:01:12 | זאת אשתי פאט. |
| 79 | 00:06:54:03 - 00:06:58:23 | 00:00:04:20 | חוקרים בארה"ב עקבו אחרי 600 קשישים עם אם-סי-איי |
| 80 | 00:06:59:05 - 00:07:01:19 | 00:00:02:14 | כדי לראות כמה מהם יפתחו דמנציה. |
| 81 | 00:07:08:16 - 00:07:09:28 | 00:00:01:12 | בתוך חמש שנים, |
| 82 | 00:07:10:02 - 00:07:12:23 | 00:00:02:21 | כ - 50 אחוז מהנבדקים פיתחו. |
| 83 | 00:07:15:17 - 00:07:18:25 | 00:00:03:08 | אבל 40 אחוז נשארו במצב יציב של אם-סי-איי, |
| 84 | 00:07:19:11 - 00:07:23:23 | 00:00:04:12 | ועשרת האחוזים הנותרים אפילו חזרו לטווח התקין. |
| 85 | 00:07:28:07 - 00:07:32:15 | 00:00:04:08 | במילים אחרות, חצי מהנבדקים לא פיתחו דמנציה. |
| 86 | 00:07:38:10 - 00:07:41:15 | 00:00:03:05 | פיטר ג'זופ, למשל, סבל מאם-סי-איי, |
| 87 | 00:07:42:00 - 00:07:43:22 | 00:00:01:22 | אך חזר לתפקוד תקין. |
| 88 | 00:07:46:15 - 00:07:48:22 | 00:00:02:07 | אז מה שלומך מאז הפעם האחרונה שראיתי אותך? |
| 89 | 00:07:49:29 - 00:07:51:06 | 00:00:01:07 | לא רע בכלל, מתברר. |
| 90 | 00:07:52:17 - 00:07:54:26 | 00:00:02:09 | שמח, מעסיק את עצמי... |
| 91 | 00:07:56:29 - 00:07:59:13 | 00:00:02:14 | אבחנו אצלו אם-סי-איי, |
| 92 | 00:07:59:25 - 00:08:04:20 | 00:00:04:25 | אבל הרופאה שלו אישרה אחר-כך שהתפקוד הקוגניטיבי שלו חזר להיות תקין. |
| 93 | 00:08:04:22 - 00:08:06:12 | 00:00:01:20 | אם רק היה משתמש בהם יותר. |
| 94 | 00:08:06:14 - 00:08:09:02 | 00:00:02:18 | יש לי צוות בכיר מאוד שמזכיר לי דברים. |
| 95 | 00:08:09:07 - 00:08:11:08 | 00:00:02:01 | כמעט כמו כל דבר אחר, נראה... |
| 96 | 00:08:12:26 - 00:08:16:15 | 00:00:03:19 | שכאשר אני מחליט להשתמש בו, בחיי, הוא עדיין קיים. -יופי, יופי. |
| 97 | 00:08:17:04 - 00:08:20:09 | 00:00:03:05 | כל דבר שהם בודקים, אם זה תקין, זה בסדר. זה נהדר. |
| 98 | 00:08:20:21 - 00:08:22:04 | 00:00:01:13 | אנחנו רק נמשיך בזה. |
| 99 | 00:08:22:06 - 00:08:24:06 | 00:00:02:00 | כאמור, אני מתכננת לחיות עד גיל מאה, |
| 100 | 00:08:24:12 - 00:08:26:00 | 00:00:01:18 | אז... -ביחד? -כן. |
| 101 | 00:08:26:07 - 00:08:28:16 | 00:00:02:09 | אז אני אהיה בן 105, אז, את יודעת... |
| 102 | 00:08:29:02 - 00:08:30:09 | 00:00:01:07 | תעשי את החשבון. |
| 103 | 00:08:30:29 - 00:08:33:03 | 00:00:02:04 | אז צריך לתכנן הרבה דברים. |
| 104 | 00:08:36:11 - 00:08:41:20 | 00:00:05:09 | מטופלים כמו פיטר אולי עשו משהו שטוב למוחם בלי לדעת זאת. |
| 105 | 00:08:42:01 - 00:08:45:03 | 00:00:03:02 | וזה אולי מסביר מדוע לא לקו בדמנציה. |
| 106 | 00:08:50:18 - 00:08:55:05 | 00:00:04:17 | פיטר ואחרים נוטעים את התקווה שאם חולי אם-סי-איי ינקטו אמצעים מתאימים, |
| 107 | 00:08:55:15 - 00:08:57:22 | 00:00:02:07 | ייתכן שיהיה אפשר למנוע דמנציה. |
| 108 | 00:08:59:27 - 00:09:02:15 | 00:00:02:18 | אם נוכל לעשות יותר כדי לצמצם סיכון, |
| 109 | 00:09:02:18 - 00:09:05:11 | 00:00:02:23 | או למנוע הידרדרות לדמנציה ממש, |
| 110 | 00:09:05:13 - 00:09:06:25 | 00:00:01:12 | זאת המטרה שלנו, כמובן. |
| 111 | 00:09:07:04 - 00:09:09:29 | 00:00:02:25 | אם-סי-איי קרוב לסף הזה, |
| 112 | 00:09:10:02 - 00:09:13:03 | 00:00:03:01 | ולכן זאת אולי ההזדמנות האחרונה שלנו למנוע דמנציה. |
| 113 | 00:09:15:13 - 00:09:20:19 | 00:00:05:06 | יש אפילו עוד דברים שניתן לעשות כדי למנוע החמרה של אם-סי-איי לדמנציה. |
| 114 | 00:09:26:08 - 00:09:29:13 | 00:00:03:05 | אך תחילה הבה נראה איך יודעים אם אדם סובל |
| 115 | 00:09:29:18 - 00:09:32:27 | 00:00:03:09 | מירידה קוגניטיבית קלה, או אם-סי-איי. |
| 116 | 00:09:36:07 - 00:09:43:02 | 00:00:06:25 | "גילוי מוקדם של אם-סי-איי" |
| 117 | 00:09:45:19 - 00:09:48:10 | 00:00:02:21 | "איזומו, נפת שימאנה" |
| 118 | 00:09:48:12 - 00:09:51:09 | 00:00:02:27 | זאת העיר איזומו במערב יפן. |
| 119 | 00:09:56:19 - 00:09:58:12 | 00:00:01:23 | מחקר שנערך כאן לא מזמן שפך אור |
| 120 | 00:09:58:17 - 00:10:00:16 | 00:00:01:29 | על שינויים שמתרחשים במוח |
| 121 | 00:10:00:19 - 00:10:02:02 | 00:00:01:13 | של חולי אם-סי-איי. |
| 122 | 00:10:06:23 - 00:10:11:12 | 00:00:04:19 | חוקרים באוניברסיטת שימאנה עבדו יחד עם מומחי מוח. |
| 123 | 00:10:12:10 - 00:10:15:17 | 00:00:03:07 | הם השתמשו בציוד רפואי מתקדם כדי לבדוק את פעילות המוח |
| 124 | 00:10:15:19 - 00:10:17:19 | 00:00:02:00 | אצל 300 אנשים. |
| 125 | 00:10:21:22 - 00:10:24:05 | 00:00:02:13 | הפרויקט שלהם הוביל לתגלית חדשה |
| 126 | 00:10:24:11 - 00:10:26:04 | 00:00:01:23 | שמלמדת אותנו איך המוח פועל. |
| 127 | 00:10:32:05 - 00:10:34:17 | 00:00:02:12 | המוח הוא איבר שעובד קשה. |
| 128 | 00:10:35:01 - 00:10:38:28 | 00:00:03:27 | חלקים שונים בו מופעלים ללא הרף במהירות הבזק. |
| 129 | 00:10:39:14 - 00:10:44:13 | 00:00:04:29 | טכנולוגיה חדשנית מאפשרת לחוקרים להתבונן בתהליך בהילוך איטי. |
| 130 | 00:10:45:29 - 00:10:48:13 | 00:00:02:14 | מתברר שלא משנה מה אנשים עושים, |
| 131 | 00:10:48:22 - 00:10:53:03 | 00:00:04:11 | המוח שלהם נעשה פעיל באזורים רבים במקביל. |
| 132 | 00:10:54:18 - 00:10:58:01 | 00:00:03:13 | הקשרים מרחוק האלה מוכרים בשם רשתות מוח. |
| 133 | 00:11:02:13 - 00:11:05:13 | 00:00:03:00 | למשל, כשאנשים עושים חישובים פשוטים, |
| 134 | 00:11:05:27 - 00:11:10:10 | 00:00:04:13 | החלקים במוח שנראים באדום פועלים יחד כרשת אחת. |
| 135 | 00:11:14:04 - 00:11:16:07 | 00:00:02:03 | למוח יש רשתות רבות אחרות, |
| 136 | 00:11:16:14 - 00:11:21:16 | 00:00:05:02 | לרבות רשת חזותית, וגם רשתות שקשורות לשאר החושים ולתנועה. |
| 137 | 00:11:22:05 - 00:11:26:17 | 00:00:04:12 | כשהן פועלות יחד, הן מאפשרות לנו לבצע מגוון רחב של תפקודים. |
| 138 | 00:11:35:27 - 00:11:39:00 | 00:00:03:03 | מדענים גם גילו שהרשתות במוח משתנות |
| 139 | 00:11:39:03 - 00:11:40:20 | 00:00:01:17 | ככל שאנשים מזדקנים. |
| 140 | 00:11:45:14 - 00:11:47:01 | 00:00:01:17 | כך נראות רשתות במוח |
| 141 | 00:11:47:04 - 00:11:49:03 | 00:00:01:29 | של אדם ממוצע בגיל העמידה. |
| 142 | 00:11:50:04 - 00:11:52:22 | 00:00:02:18 | ככל שהקו עבה יותר, הקשר חזק יותר. |
| 143 | 00:11:56:18 - 00:12:00:11 | 00:00:03:23 | במוח של קשיש, חלק מהרשתות נחלשות |
| 144 | 00:12:00:18 - 00:12:02:21 | 00:00:02:03 | וגם המבנה שלהן משתנה. |
| 145 | 00:12:03:03 - 00:12:07:19 | 00:00:04:16 | קשיש || גיל העמידה |
| 146 | 00:12:07:22 - 00:12:09:16 | 00:00:01:24 | כשהקשרים מתרופפים, |
| 147 | 00:12:09:23 - 00:12:12:04 | 00:00:02:11 | גם התפקודים הקוגניטיביים נפגעים. |
| 148 | 00:12:18:04 - 00:12:20:24 | 00:00:02:20 | גם כאשר תפקודי המוח באזורים שונים |
| 149 | 00:12:21:05 - 00:12:22:13 | 00:00:01:08 | עדיין שמורים, |
| 150 | 00:12:22:23 - 00:12:26:28 | 00:00:04:05 | עליהם להתחבר ולעבוד היטב כרשת אחת. |
| 151 | 00:12:30:16 - 00:12:34:21 | 00:00:04:05 | להידרדרות ברשת יכולה להיות השפעה משמעותית |
| 152 | 00:12:34:28 - 00:12:36:11 | 00:00:01:13 | על התפקוד הקוגניטיבי. |
| 153 | 00:12:41:05 - 00:12:46:12 | 00:00:05:07 | חוקרים הבחינו בשינויים חריגים ברשתות במוחם של אנשים עם אם-סי-איי. |
| 154 | 00:12:49:07 - 00:12:51:27 | 00:00:02:20 | "אוניברסיטת וושינגטון, ארה"ב" |
| 155 | 00:12:51:29 - 00:12:55:00 | 00:00:03:01 | מחקר שמובילה אוניברסיטת וושינגטון בארה"ב |
| 156 | 00:12:55:09 - 00:12:57:27 | 00:00:02:18 | התמקד בחוזקם של הקשרים ברשת. |
| 157 | 00:13:04:15 - 00:13:07:08 | 00:00:02:23 | החוקרים בדקו איך חוזק הקשרים משתנה |
| 158 | 00:13:07:13 - 00:13:12:06 | 00:00:04:23 | כשאנשים עוברים מתפקוד רגיל לאם-סי-איי ואז לדמנציה. |
| 159 | 00:13:15:01 - 00:13:18:01 | 00:00:03:00 | הם גילו שקשרים אצל אנשים עם אם-סי-איי חלשים יותר |
| 160 | 00:13:18:11 - 00:13:20:09 | 00:00:01:28 | בהשוואה לאנשים בטווח התקין. |
| 161 | 00:13:20:29 - 00:13:23:17 | 00:00:02:18 | הזדקנות בלבד לא הסבירה את ההבדל. |
| 162 | 00:13:27:04 - 00:13:29:06 | 00:00:02:02 | כשמצב האם-סי-איי הידרדר לדמנציה, |
| 163 | 00:13:29:15 - 00:13:32:09 | 00:00:02:24 | הקשרים החלו להיחלש הרבה יותר מהר. |
| 164 | 00:13:36:14 - 00:13:40:00 | 00:00:03:16 | אז באבחון חולשה ברשתות המוח בשלב מוקדם ככל האפשר |
| 165 | 00:13:40:10 - 00:13:43:11 | 00:00:03:01 | טמון המפתח לגילוי מוקדם של אם-סי-איי. |
| 166 | 00:13:49:09 - 00:13:53:05 | 00:00:03:26 | במחקר שנערך לא מזמן בארה"ב זיהו דרך פשוטה לעשות זאת. |
| 167 | 00:13:59:04 - 00:14:03:00 | 00:00:03:26 | היא מצריכה התבוננות באנשים בעת שהם מבצעים פעילות יומיומית מסוימת. |
| 168 | 00:14:09:11 - 00:14:11:24 | 00:00:02:13 | הפעילות הזאת היא הליכה. |
| 169 | 00:14:12:06 - 00:14:13:13 | 00:00:01:07 | זה אולי נראה מדהים, |
| 170 | 00:14:13:20 - 00:14:17:17 | 00:00:03:27 | אבל יש קשר ברור בין הליכה לתפקוד קוגניטיבי. |
| 171 | 00:14:23:01 - 00:14:25:18 | 00:00:02:17 | חוקרים השוו הליכה של אדם עם תפקוד קוגניטיבי תקין |
| 172 | 00:14:26:01 - 00:14:29:09 | 00:00:03:08 | להליכה של אדם שחשוד כלוקה באם-סי-איי. |
| 173 | 00:14:30:09 - 00:14:32:21 | 00:00:02:12 | האדם שנחשד באם-סי-איי הולך לאט. |
| 174 | 00:14:33:05 - 00:14:35:21 | 00:00:02:16 | על אף שאין שום בעיה בפלג הגוף התחתון שלו. |
| 175 | 00:14:41:19 - 00:14:46:01 | 00:00:04:12 | הם השתמשו גם בחיישנים כדי לבדוק איך המשתתפים מניעים את רגליהם. |
| 176 | 00:14:50:27 - 00:14:55:16 | 00:00:04:19 | האיש שנחשד באם-סי-איי עושה צעדים קטנים יותר יחסית. |
| 177 | 00:14:59:12 - 00:15:04:18 | 00:00:05:06 | וזה שאולי סובל מאם-סי-איי לא מחלק באופן שווה את משקל גופו על רגליו, |
| 178 | 00:15:05:00 - 00:15:06:28 | 00:00:01:28 | ויש סיכוי שיתנודד בהליכה. |
| 179 | 00:15:13:08 - 00:15:16:11 | 00:00:03:03 | אחר-כך התמקדו החוקרים בשאלה למה רשתות חלשות יותר במוח |
| 180 | 00:15:16:16 - 00:15:19:20 | 00:00:03:04 | מביאות להליכה יציבה פחות אצל אנשים. |
| 181 | 00:15:21:29 - 00:15:26:04 | 00:00:04:05 | כשאנחנו הולכים, הרשתות במוח שקשורות לראייה ולהתמצאות במרחב |
| 182 | 00:15:26:09 - 00:15:28:20 | 00:00:02:11 | פועלות בקיבולת מלאה. |
| 183 | 00:15:29:12 - 00:15:33:05 | 00:00:03:23 | הן חייבות לעבד את המידע המשתנה תדיר מהסביבה שלנו |
| 184 | 00:15:33:25 - 00:15:36:20 | 00:00:02:25 | ולקבל החלטות הולמות בהרף עין. |
| 185 | 00:15:40:13 - 00:15:43:19 | 00:00:03:06 | המשימה של שמירת שווי המשקל של הגוף מבוצעת על ידי רשתות במוח |
| 186 | 00:15:43:22 - 00:15:46:11 | 00:00:02:19 | שאחראיות לחושים ולתנועה. |
| 187 | 00:15:49:03 - 00:15:54:12 | 00:00:05:09 | אנחנו מסוגלים לצעוד בדייקנות כשהרשתות השונות פועלות במקביל. |
| 188 | 00:15:58:29 - 00:16:02:16 | 00:00:03:17 | אבל זה לא קורה אצל אנשים עם ירידה קוגניטיבית קלה. |
| 189 | 00:16:07:00 - 00:16:10:12 | 00:00:03:12 | הם הולכים לאט, או לפעמים מאבדים את שווי המשקל. |
| 190 | 00:16:17:21 - 00:16:20:04 | 00:00:02:13 | ברגע שכל המידע הזה נכנס למוח, |
| 191 | 00:16:20:19 - 00:16:22:29 | 00:00:02:10 | המוח צריך לעבד אותו ואז לשלוח אותו |
| 192 | 00:16:23:01 - 00:16:25:03 | 00:00:02:02 | לחלקים במוח שאחראים לשווי המשקל |
| 193 | 00:16:25:15 - 00:16:27:22 | 00:00:02:07 | ולחלקים במוח שגורמים לך לצעוד. |
| 194 | 00:16:28:26 - 00:16:34:04 | 00:00:05:08 | והוא עושה זאת כל כך מהר ובצורה כל כך חלקה |
| 195 | 00:16:34:07 - 00:16:38:08 | 00:00:04:01 | שאנחנו לא מודעים לזה. למעשה, זה נס שאנחנו הולכים. |
| 196 | 00:16:38:16 - 00:16:44:15 | 00:00:05:29 | לכן שיבוש הרשתות האלה מתבטא בבעיות בהליכה או בשווי המשקל. |
| 197 | 00:16:47:02 - 00:16:49:17 | 00:00:02:15 | החוקרים חקרו נתונים שקשורים להליכה |
| 198 | 00:16:49:21 - 00:16:53:29 | 00:00:04:08 | אצל 27 אלף אנשים מ-17 ארצות ברחבי העולם. |
| 199 | 00:16:54:19 - 00:16:59:07 | 00:00:04:18 | הם חיפשו קשר בין הליכה לסיכון לפתח דמנציה. |
| 200 | 00:17:01:00 - 00:17:04:06 | 00:00:03:06 | התוצאות הראו שהאנשים שלא הגיעו למהירות מסוימת בהליכה |
| 201 | 00:17:04:20 - 00:17:08:07 | 00:00:03:17 | נמצאים בסיכון של פי אחת וחצי לפתח דמנציה. |
| 202 | 00:17:09:01 - 00:17:11:23 | 00:00:02:22 | ואם הם גם חווים ירידה בזיכרון, |
| 203 | 00:17:12:09 - 00:17:13:26 | 00:00:01:17 | הסיכון מוכפל. |
| 204 | 00:17:20:01 - 00:17:23:11 | 00:00:03:10 | המחקר בדק גם כמה לאט אדם צריך ללכת |
| 205 | 00:17:23:20 - 00:17:25:29 | 00:00:02:09 | כדי שהסיכון לדמנציה יגדל. |
| 206 | 00:17:30:29 - 00:17:35:06 | 00:00:04:07 | המספר משתנה לפי קבוצת הגיל והמגדר. |
| 207 | 00:17:35:17 - 00:17:38:20 | 00:00:03:03 | וזה יוצא בערך בנתונים שלנו... |
| 208 | 00:17:39:04 - 00:17:43:09 | 00:00:04:05 | אם אתה הולך פחות מ-0.8 מטר בשנייה, זה כנראה לאט. |
| 209 | 00:17:43:17 - 00:17:49:00 | 00:00:05:13 | אנחנו רק מזהים מישהו שנמצא בסיכון גבוה לפתח בדמנציה. |
| 210 | 00:17:49:15 - 00:17:53:14 | 00:00:03:29 | אני חושב שזאת דרך פשוטה וקלה להעריך את הסיכון בסביבה קלינית. |
| 211 | 00:17:53:18 - 00:17:55:18 | 00:00:02:00 | כל מה שצריך הוא למדוד את המרחק |
| 212 | 00:17:55:20 - 00:18:01:23 | 00:00:06:03 | ושמישהו ימדוד זמן כשהמטופל עובר מרחק זה בשעון עצר. |
| 213 | 00:18:05:26 - 00:18:10:21 | 00:00:04:25 | 80 ס"מ לשנייה שווים ל-2.9 ק"מ בשעה. |
| 214 | 00:18:11:12 - 00:18:14:25 | 00:00:03:13 | במהירות הזאת, הולכי רגל אחרים יעקפו את האדם הזה, |
| 215 | 00:18:15:17 - 00:18:19:09 | 00:00:03:22 | וייתכן גם שהוא יתקשה לחצות את הכביש לפני שהרמזור יתחלף לאדום. |
| 216 | 00:18:27:08 - 00:18:29:26 | 00:00:02:18 | זאת דרך אחת להערכת הסיכון. |
| 217 | 00:18:36:28 - 00:18:41:10 | 00:00:04:12 | החוקרים הוסיפו עוד צעד כדי להעריך את הסיכון לדמנציה |
| 218 | 00:18:41:13 - 00:18:43:00 | 00:00:01:17 | באופן מדויק אף יותר. |
| 219 | 00:18:45:08 - 00:18:47:15 | 00:00:02:07 | הם ביקשו מהנבדקים לעשות כך: |
| 220 | 00:18:47:17 - 00:18:51:12 | 00:00:03:25 | בי, די, אף, אייץ', |
| 221 | 00:18:52:13 - 00:18:55:06 | 00:00:02:23 | ג'יי, אל, אן... |
| 222 | 00:18:55:09 - 00:18:59:06 | 00:00:03:27 | הם ביקשו מהנבדקים לדקלם את האותיות בדילוגים תוך כדי הליכה. |
| 223 | 00:18:59:28 - 00:19:03:22 | 00:00:03:24 | קיו, אר, אס, יו... |
| 224 | 00:19:06:29 - 00:19:09:14 | 00:00:02:15 | אנשים עם כישורים קוגניטיביים תקינים יכולים לעשות זאת |
| 225 | 00:19:09:23 - 00:19:12:12 | 00:00:02:19 | ולהמשיך ללכת בלי להאט יותר מדי. |
| 226 | 00:19:17:21 - 00:19:21:13 | 00:00:03:22 | אבל אנשים עם חשד לאם-סי-איי לא מצליחים לשמור על המהירות |
| 227 | 00:19:21:23 - 00:19:23:17 | 00:00:01:24 | כשהם מתחילים לחשוב על משהו. |
| 228 | 00:19:23:19 - 00:19:29:21 | 00:00:06:02 | "חשד לאם-סי-איי הליכה + אותיות, הליכה" |
| 229 | 00:19:30:01 - 00:19:33:22 | 00:00:03:21 | קשה להם ללכת ולחשוב במקביל. |
| 230 | 00:19:41:18 - 00:19:44:23 | 00:00:03:05 | אפשר לומר שמוחו הגיע למלוא הקיבולת, |
| 231 | 00:19:45:07 - 00:19:47:25 | 00:00:02:18 | לפעילות או לביצועיות המרבית שלו, |
| 232 | 00:19:48:09 - 00:19:50:14 | 00:00:02:05 | כשקיבל משימה אחת, |
| 233 | 00:19:50:25 - 00:19:53:13 | 00:00:02:18 | ולכן לא היה מסוגל לבצע יותר |
| 234 | 00:19:54:08 - 00:19:56:15 | 00:00:02:07 | כשנדרשה ממנו תשומת לב נוספת. |
| 235 | 00:19:57:07 - 00:20:01:15 | 00:00:04:08 | אנחנו בהחלט יכולים לומר שאנשים שהלכו לאט יותר, |
| 236 | 00:20:02:04 - 00:20:05:00 | 00:00:02:26 | במיוחד בהליכה תוך כדי דיבור, |
| 237 | 00:20:05:22 - 00:20:11:13 | 00:00:05:21 | האנשים האלה בסיכון גבוה יותר להגיע תוצאות שליליות, כן. |
| 238 | 00:20:15:27 - 00:20:17:26 | 00:00:01:29 | אנשים שחשודים באם-סי-איי |
| 239 | 00:20:18:05 - 00:20:20:25 | 00:00:02:20 | מתקשים לבצע שני דברים במקביל, |
| 240 | 00:20:21:06 - 00:20:24:05 | 00:00:02:29 | בגלל הדרך שבה מוחם פועל. |
| 241 | 00:20:32:27 - 00:20:35:08 | 00:00:02:11 | התמונה מצד ימין מראה מוח של אדם |
| 242 | 00:20:35:11 - 00:20:36:22 | 00:00:01:11 | עם חשד לאם-סי-איי |
| 243 | 00:20:37:07 - 00:20:39:06 | 00:00:01:29 | שמנסה לפתור בעיה פשוטה. |
| 244 | 00:20:40:13 - 00:20:42:18 | 00:00:02:05 | אזורים פעילים מאוד מופיעים בירוק. |
| 245 | 00:20:43:06 - 00:20:47:03 | 00:00:03:27 | למעשה, האזורים האלה ממלאים תפקיד בהגברת הריכוז. |
| 246 | 00:20:53:24 - 00:20:56:29 | 00:00:03:05 | מהממצאים עולה שמוח שקרוב לאם-סי-איי |
| 247 | 00:20:57:07 - 00:21:02:11 | 00:00:05:04 | לא מסוגל לפתור אפילו בעיות פשוטות אם איננו מגביר את הריכוז שלו. |
| 248 | 00:21:11:29 - 00:21:13:11 | 00:00:01:12 | זה מראה |
| 249 | 00:21:14:04 - 00:21:17:11 | 00:00:03:07 | שזהו שלב לפני התחלת ירידה קוגניטיבית. |
| 250 | 00:21:17:14 - 00:21:19:09 | 00:00:01:25 | אז על אף שמבחוץ |
| 251 | 00:21:19:17 - 00:21:21:22 | 00:00:02:05 | אנשים אלה נראים בסדר גמור, |
| 252 | 00:21:21:24 - 00:21:26:07 | 00:00:04:13 | וברוב המבחנים הקוגניטיביים שלהם הם לא יראו שום ירידה. |
| 253 | 00:21:26:26 - 00:21:28:28 | 00:00:02:02 | באמצעות שימוש באם-אר-איי פונקציונלי נראה |
| 254 | 00:21:29:29 - 00:21:34:02 | 00:00:04:03 | שהפעילות במוח שתומכת בקוגניציה אכן השתנתה. |
| 255 | 00:21:37:22 - 00:21:41:18 | 00:00:03:26 | כפי שראינו, יש זיקה הדוקה בין הליכה איטית |
| 256 | 00:21:41:25 - 00:21:44:27 | 00:00:03:02 | להידרדרות ברשתות במוח. |
| 257 | 00:21:50:24 - 00:21:54:07 | 00:00:03:13 | אם אתה מאט לפתע כשאתה חושב על משהו תוך כדי הליכה, |
| 258 | 00:21:54:18 - 00:21:57:27 | 00:00:03:09 | ייתכן שזה סימן לכך שרשתות המוח שלך נחלשות, |
| 259 | 00:21:58:12 - 00:22:03:26 | 00:00:05:14 | ואולי כדאי להיוועץ ברופא שמתמחה במחלות קוגניטיביות. |
| 260 | 00:22:13:13 - 00:22:15:26 | 00:00:02:13 | "סימנים אפשריים לאם-סי-איי" |
| 261 | 00:22:15:28 - 00:22:19:11 | 00:00:03:13 | הליכה איטית איננה הסימן היחיד לחשד לאם-סי-איי. |
| 262 | 00:22:20:06 - 00:22:22:06 | 00:00:02:00 | ישנם עוד כמה סימנים: |
| 263 | 00:22:23:19 - 00:22:25:19 | 00:00:02:00 | אין לך חשק לצאת. |
| 264 | 00:22:26:18 - 00:22:29:12 | 00:00:02:24 | כבר לא אכפת לך איך אתה לבוש כשאתה יוצא מהבית. |
| 265 | 00:22:30:27 - 00:22:33:27 | 00:00:03:00 | אומרים לך שאתה אומר אותם הדברים שוב ושוב. |
| 266 | 00:22:35:11 - 00:22:39:14 | 00:00:04:03 | אתה מעדיף להשתמש בשטרות, כדי שלא תצטרך לספור מטבעות. |
| 267 | 00:22:40:19 - 00:22:42:19 | 00:00:02:00 | אתה מבשל רק ארוחות פשוטות. |
| 268 | 00:22:43:13 - 00:22:46:10 | 00:00:02:27 | אנשים אומרים שלבישול שלך יש טעם שונה מבעבר. |
| 269 | 00:22:47:14 - 00:22:49:24 | 00:00:02:10 | יש לך יותר שריטות על האוטו מבעבר. |
| 270 | 00:22:51:06 - 00:22:53:13 | 00:00:02:07 | אם שלושה או יותר מהסימנים האלה מופיעים אצלך, |
| 271 | 00:22:53:28 - 00:22:56:07 | 00:00:02:09 | אולי כדאי לך ללכת לרופא. |
| 272 | 00:23:03:20 - 00:23:10:18 | 00:00:06:28 | "הצעדים האחרונים למניעה" |
| 273 | 00:23:17:21 - 00:23:22:02 | 00:00:04:11 | מחקר שמטרתו למנוע הידרדרות של הרשתות במוח נמצא בעיצומו. |
| 274 | 00:23:32:13 - 00:23:35:13 | 00:00:03:00 | הבה נתבונן מקרוב יותר על הדרך בה רשתות במוח מתפקדות. |
| 275 | 00:23:39:10 - 00:23:42:19 | 00:00:03:09 | תאי עצב מעבירים מידע כאותות חשמליים. |
| 276 | 00:23:43:04 - 00:23:46:29 | 00:00:03:25 | הם מקבלים אנרגיה מחומרי הזנה וחמצן בכלי הדם שבסביבתם. |
| 277 | 00:23:51:21 - 00:23:56:12 | 00:00:04:21 | פגיעה בתאי עצב ובכלי דם גורמת להיחלשות של רשתות במוח. |
| 278 | 00:24:02:26 - 00:24:06:16 | 00:00:03:20 | מדענים שמים לב יותר למיקרו-דימומים. |
| 279 | 00:24:07:09 - 00:24:09:21 | 00:00:02:12 | אלה קורים כאשר נימים נעשים שבריריים |
| 280 | 00:24:09:26 - 00:24:11:25 | 00:00:01:29 | ומתחיל דימום קל. |
| 281 | 00:24:15:28 - 00:24:20:00 | 00:00:04:02 | מיקרו-דימומים הורגים את תאי עצב שבסביבתם בזה אחר זה |
| 282 | 00:24:20:19 - 00:24:22:15 | 00:00:01:26 | וכך פוגעים ברשתות במוח. |
| 283 | 00:24:25:22 - 00:24:29:18 | 00:00:03:26 | "תמי בנצינגר, מרצה, אוניברסיטת וושינגטון" |
| 284 | 00:24:29:20 - 00:24:33:08 | 00:00:03:18 | סריקות מוח בהפרדה גבוהה יכולות לגלות נקודות כהות קטנות. |
| 285 | 00:24:34:02 - 00:24:36:07 | 00:00:02:05 | אלה אזורים של מיקרו-דימומים. |
| 286 | 00:24:40:07 - 00:24:42:07 | 00:00:02:00 | "התרחשות של מיקרו-דימומים" |
| 287 | 00:24:42:09 - 00:24:46:00 | 00:00:03:21 | למעשה, חוקרים יודעים שמיקרו-דימומים נעשים תכופים יותר |
| 288 | 00:24:46:11 - 00:24:49:08 | 00:00:02:27 | ככל שאנשים מידרדרים מאם-סי-איי לדמנציה. |
| 289 | 00:24:55:27 - 00:24:59:08 | 00:00:03:11 | אם תימצא דרך להקטין מיקרו-דימומים בנימים |
| 290 | 00:24:59:20 - 00:25:01:22 | 00:00:02:02 | אולי זה ימנע מוות של תאי עצב. |
| 291 | 00:25:02:01 - 00:25:04:10 | 00:00:02:09 | וזה יועיל לרשתות במוח. |
| 292 | 00:25:08:17 - 00:25:11:17 | 00:00:03:00 | ארט קריימר מצא דרך יעילה לחזק |
| 293 | 00:25:11:19 - 00:25:13:15 | 00:00:01:26 | רשתות במוח שנחלשו. |
| 294 | 00:25:18:02 - 00:25:20:00 | 00:00:01:28 | "קישוריות ברשת" |
| 295 | 00:25:20:02 - 00:25:26:03 | 00:00:06:01 | הוא גילה שחל שיפור בין המעגלים באנשים שנצמדו למשטר מסוים למשך שנה. |
| 296 | 00:25:30:17 - 00:25:32:00 | 00:00:01:13 | הדבר פשוט להפליא. |
| 297 | 00:25:34:09 - 00:25:35:11 | 00:00:01:02 | רק ללכת. |
| 298 | 00:25:36:04 - 00:25:38:12 | 00:00:02:08 | אבל המפתח הוא בצורת ההליכה. |
| 299 | 00:25:47:06 - 00:25:50:05 | 00:00:02:29 | קריימר אומר שאנשים צריכים ללכת במשך שעה אחת |
| 300 | 00:25:50:13 - 00:25:53:16 | 00:00:03:03 | הליכה נמרצת מספיק, כדי להאיץ את הנשימה ואת קצב הלב שלהם |
| 301 | 00:25:53:25 - 00:25:55:06 | 00:00:01:11 | שלוש פעמים בשבוע. |
| 302 | 00:25:55:24 - 00:25:58:01 | 00:00:02:07 | זה מספיק כדי לחולל שינוי מפתיע |
| 303 | 00:25:58:05 - 00:26:00:29 | 00:00:02:24 | בכלי הדם של המוח ובתאי העצב. |
| 304 | 00:26:03:06 - 00:26:06:23 | 00:00:03:17 | זו השקעה די צנועה של מאמץ |
| 305 | 00:26:06:28 - 00:26:08:18 | 00:00:01:20 | במונחי פעילות גופנית. |
| 306 | 00:26:08:22 - 00:26:11:08 | 00:00:02:16 | ללכת קצת יותר מהר, אך לא מאוד מהר, |
| 307 | 00:26:11:11 - 00:26:14:06 | 00:00:02:25 | וללכת קצת יותר ממה שהם הולכים בדרך כלל. |
| 308 | 00:26:17:16 - 00:26:19:26 | 00:00:02:10 | פעילות מתונה כמו הליכה נמרצת |
| 309 | 00:26:20:04 - 00:26:23:19 | 00:00:03:15 | מגרה את הגוף לשחרר כמויות גדולות יותר של חלבון שנקרא |
| 310 | 00:26:23:24 - 00:26:26:16 | 00:00:02:22 | גורם גדילה וסקולרי אנדותליאלי, או וי-אי-ג'י-אף. |
| 311 | 00:26:29:07 - 00:26:33:03 | 00:00:03:26 | הוא מסייע להיווצרות כלי דם חדשים במקום הפגומים. |
| 312 | 00:26:35:14 - 00:26:40:21 | 00:00:05:07 | הליכה מהירה יותר מגרה גם הפרשה של גורם נויטרופי מוחי, |
| 313 | 00:26:41:00 - 00:26:42:28 | 00:00:01:28 | או בי-די-אן-אף. |
| 314 | 00:26:43:13 - 00:26:46:13 | 00:00:03:00 | חלבון זה מסייע בייצור תאי עצב חדשים. |
| 315 | 00:26:53:11 - 00:26:55:29 | 00:00:02:18 | חוקרים מאמינים שזאת הסיבה שהליכה נמרצת |
| 316 | 00:26:56:06 - 00:26:58:17 | 00:00:02:11 | מגבירה קישוריות ברשתות במוח. |
| 317 | 00:27:03:08 - 00:27:06:22 | 00:00:03:14 | הקישוריות בהחלט משתנה וחוזרת למה שרואים אצל אדם צעיר יותר. |
| 318 | 00:27:08:16 - 00:27:12:17 | 00:00:04:01 | במובנים מסוימים, נראה שהמוח שלהם נעשה בריא יותר, |
| 319 | 00:27:12:21 - 00:27:14:26 | 00:00:02:05 | כפי שהיה כשהיו צעירים יותר, כן. |
| 320 | 00:27:15:05 - 00:27:19:15 | 00:00:04:10 | אצל אנשים שהולכים שלוש שעות בשבוע. זה כל מה שהם עשו. |
| 321 | 00:27:20:17 - 00:27:22:07 | 00:00:01:20 | "פינלנד" |
| 322 | 00:27:22:09 - 00:27:26:08 | 00:00:03:29 | יש עוד דרכים לשפר את התיאום בין הרשתות במוח שלנו. |
| 323 | 00:27:32:05 - 00:27:36:05 | 00:00:04:00 | חוקרים בפינלנד ערכו דבר שנקרא "מחקר פינגר". |
| 324 | 00:27:36:22 - 00:27:42:24 | 00:00:06:02 | זהו פרויקט מחקר ומניעה מקיף שבדק 1,260 משתתפים קשישים, |
| 325 | 00:27:43:02 - 00:27:46:05 | 00:00:03:03 | וביניהם אנשים עם סיכון גבוה יותר לדמנציה. |
| 326 | 00:27:46:15 - 00:27:49:19 | 00:00:03:04 | "פינגר - לוח זמנים להתערבות" |
| 327 | 00:27:49:21 - 00:27:53:07 | 00:00:03:16 | במחקר הזה התגלה, בין היתר, שהליכה נמרצת ופעילויות נוספות |
| 328 | 00:27:53:14 - 00:27:57:29 | 00:00:04:15 | מסייעות למנוע דמנציה כשהן משולבות עם אמצעים אחרים. |
| 329 | 00:28:04:03 - 00:28:06:24 | 00:00:02:21 | הייתי אומרת שאלו הראיות הכי חזקות |
| 330 | 00:28:06:27 - 00:28:09:25 | 00:00:02:28 | שיש לנו כיום לכך שאפשר לדחות לפחות |
| 331 | 00:28:09:29 - 00:28:12:07 | 00:00:02:08 | את התחלת הירידה הקוגניטיבית. |
| 332 | 00:28:15:17 - 00:28:18:26 | 00:00:03:09 | ביקרנו אישה אחת שהשתתפה במחקר "פינגר". |
| 333 | 00:28:23:01 - 00:28:26:14 | 00:00:03:13 | אולה ואהאקאנגאס גרה בהלסינקי לבד. |
| 334 | 00:28:28:03 - 00:28:29:04 | 00:00:01:01 | תודה. |
| 335 | 00:28:32:23 - 00:28:35:26 | 00:00:03:03 | "פינגר" |
| 336 | 00:28:35:28 - 00:28:39:16 | 00:00:03:18 | היא החלה בתוכנית ששינתה בהדרגה את אורח חייה. |
| 337 | 00:28:47:01 - 00:28:49:10 | 00:00:02:09 | פעילות גופנית ממלאת תפקיד מרכזי. |
| 338 | 00:28:49:29 - 00:28:53:05 | 00:00:03:06 | היא צועדת בקצב מהיר כ-30 דקות ביום |
| 339 | 00:28:53:13 - 00:28:55:01 | 00:00:01:18 | שלוש פעמים בשבוע. |
| 340 | 00:28:56:29 - 00:29:00:00 | 00:00:03:01 | היא גם התחילה לערוך אימון כוח מתון. |
| 341 | 00:29:02:04 - 00:29:03:27 | 00:00:01:23 | והיא שיפרה את התזונה שלה, |
| 342 | 00:29:04:03 - 00:29:07:14 | 00:00:03:11 | בכך שצמצמה את הבשרים והמלח ואכלה יותר דגים. |
| 343 | 00:29:14:00 - 00:29:15:17 | 00:00:01:17 | וגם ירקות. |
| 344 | 00:29:15:25 - 00:29:20:11 | 00:00:04:16 | הם עשירים בנוגדי חמצון ועוזרים למנוע נזק לתאי העצב. |
| 345 | 00:29:24:09 - 00:29:27:21 | 00:00:03:12 | בנוסף, היא מקפידה שלא לצרוך יותר מדי חמאה. |
| 346 | 00:29:28:03 - 00:29:32:19 | 00:00:04:16 | במקום זה אולה צורכת יותר שמן זית ושמנים צמחיים אחרים. |
| 347 | 00:29:41:10 - 00:29:44:03 | 00:00:02:23 | מעקב אחרי לחץ הדם שלה הוא עוד מטלה יומית שלה. |
| 348 | 00:29:44:27 - 00:29:46:21 | 00:00:01:24 | בלימת העלייה בלחץ הדם |
| 349 | 00:29:46:24 - 00:29:50:07 | 00:00:03:13 | עוזרת למנוע מיקרו-דימומים ומגינה על הרשתות במוח. |
| 350 | 00:29:55:01 - 00:29:58:11 | 00:00:03:10 | היא גם משחקת משחק זיכרון עשר דקות ביום שלוש פעמים בשבוע. |
| 351 | 00:29:59:07 - 00:30:02:20 | 00:00:03:13 | הוא מצריך ריכוז ועוזר לגרות את מוחה. |
| 352 | 00:30:09:13 - 00:30:11:07 | 00:00:01:24 | עשית את כולם נכון. כל הכבוד! |
| 353 | 00:30:15:08 - 00:30:17:10 | 00:00:02:02 | אני בכושר מנטלי וגופני |
| 354 | 00:30:17:15 - 00:30:19:14 | 00:00:01:29 | מאז שהתחלתי לשפר את אורח חיי. |
| 355 | 00:30:19:17 - 00:30:22:08 | 00:00:02:21 | הייתי מרגישה שמשהו חסר אם לא הייתי מתעמלת. |
| 356 | 00:30:22:28 - 00:30:27:00 | 00:00:04:02 | התוכנית למניעת דמנציה הפכה כעת לחלק מחיי. |
| 357 | 00:30:27:20 - 00:30:29:10 | 00:00:01:20 | אני לא יכולה להסתדר בלעדיה. |
| 358 | 00:30:30:12 - 00:30:32:06 | 00:00:01:24 | ארגיש חסרת מנוחה אם לא אעשה אותה, |
| 359 | 00:30:32:13 - 00:30:34:08 | 00:00:01:25 | אפילו יום אחד. |
| 360 | 00:30:38:09 - 00:30:39:11 | 00:00:01:02 | במשך שנתיים |
| 361 | 00:30:39:15 - 00:30:42:26 | 00:00:03:11 | אולה ומשתתפים אחרים עם סיכון גבוה לדמנציה |
| 362 | 00:30:42:29 - 00:30:45:06 | 00:00:02:07 | ערכו את השינויים האלה באורח חייהם |
| 363 | 00:30:45:13 - 00:30:48:07 | 00:00:02:24 | כדי להגן על תאי העצב וכלי הדם שלהם. |
| 364 | 00:30:49:29 - 00:30:53:19 | 00:00:03:20 | התפקוד הקוגניטיבי שלהם השתפר ב-25 אחוזים בממוצע, |
| 365 | 00:30:53:27 - 00:30:56:09 | 00:00:02:12 | בהשוואה לאנשים שלא השתתפו בו. |
| 366 | 00:30:57:02 - 00:31:02:00 | 00:00:04:28 | המחקר אכן הצליח לשפר משהו שבדרך כלל מידרדר עם הגיל. |
| 367 | 00:31:04:28 - 00:31:08:16 | 00:00:03:18 | וראינו שאפשר עדיין לשפר זיכרון |
| 368 | 00:31:08:19 - 00:31:11:25 | 00:00:03:06 | ולהקטין את הסיכון לירידה קוגניטיבית. |
| 369 | 00:31:11:27 - 00:31:14:14 | 00:00:02:17 | אז זאת הייתה הפתעה חיובית בשבילנו. |
| 370 | 00:31:14:23 - 00:31:18:15 | 00:00:03:22 | לכן בדרך כלל אני אומרת שלעולם לא מאוחר מדי להתחיל למנוע דמנציה. |
| 371 | 00:31:19:15 - 00:31:23:06 | 00:00:03:21 | "מחקר 'פינגר': אסטרטגיות מניעה" |
| 372 | 00:31:23:09 - 00:31:25:25 | 00:00:02:16 | הבה נתבונן שוב באמצעים שננקטו במחקר "פינגר". |
| 373 | 00:31:27:00 - 00:31:32:00 | 00:00:05:00 | החוקרים מצאו שכשהם משולבים, האפקט מניעתי חזק יותר |
| 374 | 00:31:32:08 - 00:31:34:09 | 00:00:02:01 | מאשר ביישום כל אחד מהם בנפרד. |
| 375 | 00:31:34:11 - 00:31:39:26 | 00:00:05:15 | "פעילות גופנית, שינוי תזונה, אימון קוגניטיבי, מעקב בריאותי" |
| 376 | 00:31:42:08 - 00:31:46:02 | 00:00:03:24 | אם לא מתאפשר לצאת להליכה נמרצת או לעשות את התרגילים האחרים, |
| 377 | 00:31:46:04 - 00:31:47:09 | 00:00:01:05 | לא נורא. |
| 378 | 00:31:47:12 - 00:31:51:28 | 00:00:04:16 | גם שיפור בתזונה ובקרה על לחץ הדם מועילים. |
| 379 | 00:31:53:26 - 00:32:00:22 | 00:00:06:26 | "מאמצים למלחמה דמנציה בעולם" |
| 380 | 00:32:08:04 - 00:32:11:28 | 00:00:03:24 | האוכלוסייה ביפן מזדקנת הכי מהר בעולם. |
| 381 | 00:32:19:05 - 00:32:21:08 | 00:00:02:03 | מספר האנשים שיפתחו דמנציה |
| 382 | 00:32:21:15 - 00:32:24:06 | 00:00:02:21 | צפוי לעלות אף יותר בעתיד. |
| 383 | 00:32:25:12 - 00:32:27:18 | 00:00:02:06 | "דמנציה באוכלוסייה" |
| 384 | 00:32:27:20 - 00:32:33:24 | 00:00:06:04 | מומחים מעריכים שעוד ועוד אנשים ביפן יסבלו מדמנציה. |
| 385 | 00:32:34:24 - 00:32:38:26 | 00:00:04:02 | והם אומרים שעד 2050 המספר עלול לעלות על 10 מיליון. |
| 386 | 00:32:47:26 - 00:32:51:26 | 00:00:04:00 | לא זו בלבד שאוכלוסיית הקשישים עם דמנציה צפויה לגדול |
| 387 | 00:32:52:04 - 00:32:56:29 | 00:00:04:25 | אלא גם סביר להניח שהיא תהיה חלק גדול יותר מכלל האוכלוסייה. |
| 388 | 00:33:00:07 - 00:33:04:03 | 00:00:03:26 | בקצב הזה מערכות סיעוד ובריאות עלולות לקרוס. |
| 389 | 00:33:05:01 - 00:33:08:03 | 00:00:03:02 | אחד החוקרים במחקר אומר שחיוני |
| 390 | 00:33:08:06 - 00:33:12:12 | 00:00:04:06 | למצוא דרכים למנוע מאם-סי-איי להידרדר לדמנציה. |
| 391 | 00:33:14:21 - 00:33:17:10 | 00:00:02:19 | זה הזמן לנקוט אמצעים שימנעו דמנציה. |
| 392 | 00:33:17:25 - 00:33:21:21 | 00:00:03:26 | אסור לנו לחכות. צריך פעולת מנע מיד. |
| 393 | 00:33:24:24 - 00:33:27:13 | 00:00:02:19 | חוקרים ביפן עובדים על תרופות |
| 394 | 00:33:27:16 - 00:33:31:09 | 00:00:03:23 | שימנעו מחולי אם-סי-איי לפתח דמנציה. |
| 395 | 00:33:31:12 - 00:33:34:23 | 00:00:03:11 | "מאסאפומי איהארה, רופא ראשי, המרכז הארצי למוח, כלי דם ולב" |
| 396 | 00:33:35:04 - 00:33:38:23 | 00:00:03:19 | עכשיו התחלנו ניסוי קליני |
| 397 | 00:33:38:25 - 00:33:42:09 | 00:00:03:14 | שבודק אם סילוסטזול יעיל |
| 398 | 00:33:42:15 - 00:33:45:18 | 00:00:03:03 | במניעת הדרדרות קוגניטיבית אצל חולי אם-סי-איי |
| 399 | 00:33:45:24 - 00:33:50:24 | 00:00:05:00 | או בדיכוי התפתחות אם-סי-איי לדמנציה. |
| 400 | 00:33:52:27 - 00:33:56:13 | 00:00:03:16 | סילוסטזול היא תרופה שמשמשת למנוע משבצים להתרחש שוב. |
| 401 | 00:33:56:17 - 00:33:59:00 | 00:00:02:13 | "סילוסטזול" |
| 402 | 00:34:01:22 - 00:34:03:26 | 00:00:02:04 | חוקרים מאמינים שהיא עשויה להועיל |
| 403 | 00:34:04:04 - 00:34:08:01 | 00:00:03:27 | להגנה על הרשתות במוח באמצעות מניעת דימומים במוח. |
| 404 | 00:34:14:16 - 00:34:16:05 | 00:00:01:19 | זה מעניק הרבה תקווה |
| 405 | 00:34:16:08 - 00:34:18:22 | 00:00:02:14 | מפני שהתוצאות, |
| 406 | 00:34:18:29 - 00:34:21:23 | 00:00:02:24 | התוצאות הקדם-קליניות מרשימות מאוד. |
| 407 | 00:34:22:06 - 00:34:24:25 | 00:00:02:19 | אני חושב שאם הניסוי יצליח ביפן, |
| 408 | 00:34:25:23 - 00:34:29:05 | 00:00:03:12 | יהיו לו השלכות רחבות בכל העולם. |
| 409 | 00:34:32:26 - 00:34:36:07 | 00:00:03:11 | ניסוי קליני שכולל 200 אנשים עם אם-סי-איי |
| 410 | 00:34:36:10 - 00:34:38:24 | 00:00:02:14 | החל בקיץ 2015. |
| 411 | 00:34:39:12 - 00:34:43:18 | 00:00:04:06 | אם הכול יתנהל כשורה, התרופה צפויה להיות זמינה לשימוש |
| 412 | 00:34:43:21 - 00:34:45:25 | 00:00:02:04 | כבר בתחילת 2021. |
| 413 | 00:34:52:11 - 00:34:55:27 | 00:00:03:16 | היא אמורה להרגיע חולי אם-סי-איי |
| 414 | 00:34:56:06 - 00:34:58:15 | 00:00:02:09 | שחוששים מהידרדרות לדמנציה. |
| 415 | 00:35:00:09 - 00:35:04:00 | 00:00:03:21 | אני מקווה שהתערבות מוקדמת תהיה פרוצדורה מקובלת. |
| 416 | 00:35:07:07 - 00:35:08:25 | 00:00:01:18 | "אוניברסיטת ג'ונס הופקינס, ארה"ב" |
| 417 | 00:35:08:27 - 00:35:14:19 | 00:00:05:22 | בארה"ב נמשך פיתוח תרופות לאם-סי-איי בקצב מהיר. |
| 418 | 00:35:19:04 - 00:35:21:23 | 00:00:02:19 | לבטירצטם משמש לטיפול באפילפסיה. |
| 419 | 00:35:22:10 - 00:35:25:10 | 00:00:03:00 | חוקרים גילו שהוא משפר גם רשתות במוח. |
| 420 | 00:35:25:12 - 00:35:30:24 | 00:00:05:12 | "לביטרצטם (לאפילפסיה)" |
| 421 | 00:35:31:18 - 00:35:33:08 | 00:00:01:20 | "זיכרון" |
| 422 | 00:35:33:10 - 00:35:36:28 | 00:00:03:18 | אצל אנשים עם אם-סי-איי שלוקחים את התרופה התגלה שיפור בזיכרון. |
| 423 | 00:35:43:23 - 00:35:47:20 | 00:00:03:27 | השלב האחרון בניסוי הקליני יתחיל בראשית 2016. |
| 424 | 00:35:48:09 - 00:35:53:10 | 00:00:05:01 | אם יצליח, ייתכן שהתרופה תשמש לטיפול באם-סי-איי כבר ב-2019. |
| 425 | 00:35:56:12 - 00:35:58:18 | 00:00:02:06 | התרופה שלנו תהיה הראשונה לטפל... |
| 426 | 00:35:59:15 - 00:36:01:09 | 00:00:01:24 | שתתרכז בפעילות יתר |
| 427 | 00:36:01:13 - 00:36:03:20 | 00:00:02:07 | ואולי תהיה התרופה הראשונה שתאושר |
| 428 | 00:36:04:09 - 00:36:05:16 | 00:00:01:07 | לאוכלוסייה זו. |
| 429 | 00:36:05:25 - 00:36:07:02 | 00:00:01:07 | זאת תהיה, דבר ראשון, |
| 430 | 00:36:07:08 - 00:36:10:19 | 00:00:03:11 | תרופה במחיר נוח מאוד. |
| 431 | 00:36:13:09 - 00:36:15:03 | 00:00:01:24 | בינתיים יפן מובילה |
| 432 | 00:36:15:07 - 00:36:17:18 | 00:00:02:11 | עם יוזמה קהילתית נרחבת |
| 433 | 00:36:17:22 - 00:36:20:20 | 00:00:02:28 | לאיתור אם-סי-איי בשלביו הראשונים. |
| 434 | 00:36:26:10 - 00:36:30:15 | 00:00:04:05 | בספטמבר 2015 חברה העיר טאקאהאמה |
| 435 | 00:36:30:17 - 00:36:33:22 | 00:00:03:05 | למרכז הארצי לגריאטריה וגרונטולוגיה. |
| 436 | 00:36:34:26 - 00:36:37:09 | 00:00:02:13 | הם החלו תוכנית סינון לסיכון לדמנציה |
| 437 | 00:36:37:12 - 00:36:41:03 | 00:00:03:21 | לעשרת אלפים תושבים שגילם שישים ומעלה. |
| 438 | 00:36:44:05 - 00:36:45:27 | 00:00:01:22 | אוי, לא. |
| 439 | 00:36:48:21 - 00:36:52:17 | 00:00:03:26 | הצוות השתמש בשיטות חדשניות למדוד את מהירות ההליכה של המשתתפים |
| 440 | 00:36:52:21 - 00:36:55:10 | 00:00:02:19 | ולבדוק אם קצב ההליכה לא סדיר. |
| 441 | 00:36:58:29 - 00:37:02:19 | 00:00:03:20 | בשלב הבא הרופאים זיהו את רמת הסיכון לאם-סי-איי ולדמנציה |
| 442 | 00:37:02:23 - 00:37:04:07 | 00:00:01:14 | מוקדם ככל האפשר. |
| 443 | 00:37:08:28 - 00:37:11:28 | 00:00:03:00 | ישנו עוד מרכיב, חדשני עוד יותר. |
| 444 | 00:37:15:26 - 00:37:18:28 | 00:00:03:02 | התוכנית מציעה תמריצים שמעודדים את המשתתפים |
| 445 | 00:37:19:00 - 00:37:22:02 | 00:00:03:02 | לקחת תפקיד פעיל בניהול הסיכון שלהם. |
| 446 | 00:37:24:09 - 00:37:25:25 | 00:00:01:16 | אתה רוצה לשים את זה? |
| 447 | 00:37:29:06 - 00:37:31:01 | 00:00:01:25 | זה מד צעדים. |
| 448 | 00:37:31:14 - 00:37:35:04 | 00:00:03:20 | כל משתתף קיבל כזה כדי לספור כמה צעדים הוא עושה |
| 449 | 00:37:35:09 - 00:37:36:27 | 00:00:01:18 | ולראות מה מהירות ההליכה שלו. |
| 450 | 00:37:37:11 - 00:37:39:22 | 00:00:02:11 | הוא אמור לעודד הליכה נמרצת |
| 451 | 00:37:39:26 - 00:37:41:21 | 00:00:01:25 | כדי לסייע למנוע דמנציה. |
| 452 | 00:37:43:11 - 00:37:45:20 | 00:00:02:09 | התוכנית גם כוללת פיתויים |
| 453 | 00:37:46:03 - 00:37:49:19 | 00:00:03:16 | כדי שאנשים ישתמשו במד הצעדים ויצעדו. |
| 454 | 00:37:53:19 - 00:37:57:17 | 00:00:03:28 | המארגנים זיהו בעיר 75 יעדים |
| 455 | 00:37:57:28 - 00:38:01:29 | 00:00:04:01 | שמושכים אפילו אנשים קשישים שלא נלהבים לצאת. |
| 456 | 00:38:06:16 - 00:38:09:21 | 00:00:03:05 | בכל אחד מהם יש פעילות, כמו ריקוד ומשחקי לוח, |
| 457 | 00:38:10:08 - 00:38:14:05 | 00:00:03:27 | שמסייעת לחזק קשרים ברשתות במוח ולמנוע דמנציה. |
| 458 | 00:38:22:16 - 00:38:25:25 | 00:00:03:09 | ובכל מקום כזה יש גם מסוף מיוחד. |
| 459 | 00:38:26:12 - 00:38:28:28 | 00:00:02:16 | המשתמשים שמים עליו את מד הצעדים שלהם... |
| 460 | 00:38:32:12 - 00:38:36:07 | 00:00:03:25 | ונתונים, כמו מהירות הליכה יומית ממוצעת, מוצגת לפניהם. |
| 461 | 00:38:36:29 - 00:38:39:16 | 00:00:02:17 | המסוף מציע למשתתפים דרך מהנה שמראה |
| 462 | 00:38:39:24 - 00:38:43:09 | 00:00:03:15 | אם הם מבצעים מספיק פעילות גופנית כדי למנוע דמנציה. |
| 463 | 00:38:45:28 - 00:38:48:15 | 00:00:02:17 | זאת אומרת שאני צריך ללכת יותר. |
| 464 | 00:38:53:21 - 00:38:54:23 | 00:00:01:02 | הירויוקי שימאדה |
| 465 | 00:38:54:27 - 00:38:57:26 | 00:00:02:29 | מהמרכז הלאומי לגריאטריה וגרונטולוגיה |
| 466 | 00:38:58:03 - 00:39:00:14 | 00:00:02:11 | מילא תפקיד מרכזי בתוכנית. |
| 467 | 00:39:04:10 - 00:39:09:00 | 00:00:04:20 | הוא בטוח שהדבר ישפר גילוי מוקדם וניהול של סיכוני דמנציה. |
| 468 | 00:39:16:27 - 00:39:18:13 | 00:00:01:16 | אנחנו יכולים להזהיר אנשים |
| 469 | 00:39:18:16 - 00:39:20:02 | 00:00:01:16 | מפני סיכוני הדמנציה שלהם |
| 470 | 00:39:22:03 - 00:39:24:07 | 00:00:02:04 | ולייעץ להם לפעול במהירות. |
| 471 | 00:39:26:05 - 00:39:29:21 | 00:00:03:16 | אני מקווה לראות כ-80 אחוז מהאנשים נבדקים. |
| 472 | 00:39:34:28 - 00:39:37:18 | 00:00:02:20 | אבל בחודש הראשון אחרי התחלת התוכנית, |
| 473 | 00:39:38:06 - 00:39:40:16 | 00:00:02:10 | אחוז המשתתפים היה הרבה יותר נמוך מהצפוי. |
| 474 | 00:39:40:26 - 00:39:44:10 | 00:00:03:14 | "הזמנה לבדיקת בריאות קוגניטיבית וגופנית 2015" |
| 475 | 00:39:46:03 - 00:39:49:20 | 00:00:03:17 | רק 23 אחוז מהתושבים המתאימים נרשמו, |
| 476 | 00:39:50:10 - 00:39:51:28 | 00:00:01:18 | הרבה פחות מהיעד. |
| 477 | 00:39:53:17 - 00:39:54:20 | 00:00:01:03 | שלום! |
| 478 | 00:39:57:14 - 00:40:02:18 | 00:00:05:04 | פקידי העירייה פנו לעובדי רווחה כדי לברר מדוע לא נרשמו יותר אנשים. |
| 479 | 00:40:09:00 - 00:40:11:19 | 00:00:02:19 | את הולכת להיבדק? |
| 480 | 00:40:11:21 - 00:40:14:06 | 00:00:02:15 | לא כרגע. |
| 481 | 00:40:15:19 - 00:40:19:09 | 00:00:03:20 | אני פשוט לא רוצה להיבדק. |
| 482 | 00:40:19:29 - 00:40:25:02 | 00:00:05:03 | אם תתגלה דמנציה, זה יביך אותי. |
| 483 | 00:40:25:23 - 00:40:30:22 | 00:00:04:29 | אני רוצה להגן על הביטחון העצמי שלי. |
| 484 | 00:40:30:29 - 00:40:34:19 | 00:00:03:20 | אני לא רוצה להיות מתויג כדמנטי. |
| 485 | 00:40:34:24 - 00:40:37:00 | 00:00:02:06 | זה יהיה מפחיד. |
| 486 | 00:40:44:28 - 00:40:48:21 | 00:00:03:23 | פחד מנע מתושבים רבים להשתתף בתוכנית. |
| 487 | 00:40:53:26 - 00:40:56:08 | 00:00:02:12 | לעתים קרובות אני שומעת אנשים אומרים |
| 488 | 00:40:56:14 - 00:40:59:26 | 00:00:03:12 | שהם שונאים את הרעיון שיחלו בדמנציה, |
| 489 | 00:40:59:29 - 00:41:04:07 | 00:00:04:08 | אבל הם לא פועלים כשמדובר בבדיקת רמת הסיכון |
| 490 | 00:41:04:09 - 00:41:06:17 | 00:00:02:08 | ובהתערבות מוקדמת. |
| 491 | 00:41:07:27 - 00:41:09:23 | 00:00:01:26 | אני תוהה אם הם מהססים... |
| 492 | 00:41:11:25 - 00:41:13:20 | 00:00:01:25 | כי מדובר בבריאות שלהם. |
| 493 | 00:41:17:22 - 00:41:21:29 | 00:00:04:07 | המארגנים רצו לעזור לאנשים להתגבר על החששות שלהם מבדיקה. |
| 494 | 00:41:22:13 - 00:41:24:07 | 00:00:01:24 | הם דיברו על פתרונות אפשריים. |
| 495 | 00:41:30:01 - 00:41:32:24 | 00:00:02:23 | איך צריך לגשת לספקנים? |
| 496 | 00:41:35:08 - 00:41:37:07 | 00:00:01:29 | הם מתחמקים מבדיקה, |
| 497 | 00:41:37:15 - 00:41:40:10 | 00:00:02:25 | כי הם חוששים שתוצאות יהיו רעות. |
| 498 | 00:41:41:19 - 00:41:45:01 | 00:00:03:12 | אולי כדאי להדגיש את עניין הדמנציה פחות. |
| 499 | 00:41:49:11 - 00:41:53:21 | 00:00:04:10 | הצוות החליט להוריד את המילה דמנציה מעלון תוכנית המניעה. |
| 500 | 00:41:54:11 - 00:41:55:10 | 00:00:00:29 | עכשיו כתוב בו... |
| 501 | 00:41:55:14 - 00:41:59:10 | 00:00:03:26 | "מאמצי העיר טאקאהאמה למען אריכות ימים ובריאות טובה". |
| 502 | 00:42:03:25 - 00:42:06:20 | 00:00:02:25 | אנחנו לא מתכוונים להסתיר את הדמנציה. |
| 503 | 00:42:07:15 - 00:42:11:01 | 00:00:03:16 | אך אנחנו לא רוצים לעורר פחד מיותר. |
| 504 | 00:42:11:18 - 00:42:13:19 | 00:00:02:01 | חשוב למצוא איזון. |
| 505 | 00:42:16:19 - 00:42:18:11 | 00:00:01:22 | "פינלנד" |
| 506 | 00:42:18:13 - 00:42:20:20 | 00:00:02:07 | אנשים בכל העולם פועלים כדי להתגבר |
| 507 | 00:42:20:23 - 00:42:23:12 | 00:00:02:19 | על האתגרים שמציבה הדמנציה. |
| 508 | 00:42:27:14 - 00:42:32:06 | 00:00:04:22 | ב-2012 השיקה פינלנד אסטרטגיה לאומית להתמודדות עם דמנציה. |
| 509 | 00:42:32:26 - 00:42:36:22 | 00:00:03:26 | הסיסמה היא "ליצור פינלנד ידידותית לזיכרון". |
| 510 | 00:42:39:23 - 00:42:42:02 | 00:00:02:09 | והיא התמקדה במניעה. |
| 511 | 00:42:42:04 - 00:42:44:23 | 00:00:02:19 | "למנוע הפרעות זיכרון" |
| 512 | 00:42:44:29 - 00:42:48:12 | 00:00:03:13 | כשיש למישהו תסמינים של הפרעת זיכרון, |
| 513 | 00:42:49:08 - 00:42:51:23 | 00:00:02:15 | הוא לפעמים מתבייש בהם, |
| 514 | 00:42:52:11 - 00:42:56:13 | 00:00:04:02 | ואם האווירה והגישה שלילית מאוד, |
| 515 | 00:42:56:20 - 00:43:00:00 | 00:00:03:10 | לפעמים יש גם פחד, |
| 516 | 00:43:00:09 - 00:43:05:09 | 00:00:05:00 | וכשאתה לא הולך לבדוק את המוח שלך מספיק מוקדם, |
| 517 | 00:43:05:12 - 00:43:10:27 | 00:00:05:15 | התוצאה יכולה להיות הידרדרות של המחלה. |
| 518 | 00:43:11:04 - 00:43:15:28 | 00:00:04:24 | צריך רק לתת מידע הולם, |
| 519 | 00:43:16:01 - 00:43:20:16 | 00:00:04:15 | מידע ראוי על הפרעות זיכרון לכולם. |
| 520 | 00:43:24:10 - 00:43:27:25 | 00:00:03:15 | כיום נעשים מגוון של מאמצים ברחבי הארץ |
| 521 | 00:43:28:03 - 00:43:30:28 | 00:00:02:25 | כדי לבטל את הפחד שיש לאנשים מפני דמנציה. |
| 522 | 00:43:34:27 - 00:43:38:05 | 00:00:03:08 | האירוע הזה, שמאורגן על ידי אגודת האלצהיימר בפינלנד, |
| 523 | 00:43:38:13 - 00:43:40:08 | 00:00:01:25 | משך אליו אנשים מכל הגילים. |
| 524 | 00:43:46:19 - 00:43:49:20 | 00:00:03:01 | הם השתתפו בפעילות "ניווט מוח". |
| 525 | 00:43:50:15 - 00:43:53:27 | 00:00:03:12 | בזמן שהלכו ביער הם למדו על "בריאות המוח". |
| 526 | 00:43:58:28 - 00:44:00:15 | 00:00:01:17 | זה הזמן לשאלות! |
| 527 | 00:44:05:18 - 00:44:08:04 | 00:00:02:16 | הם השיבו לשאלות בכל נקודת מעבר. |
| 528 | 00:44:08:19 - 00:44:09:09 | 00:00:00:20 | למשל, |
| 529 | 00:44:09:27 - 00:44:14:16 | 00:00:04:19 | "עד כמה הליכה כתחביב יכולה לצמצם את הסיכון למחלת זיכרון מתקדמת? |
| 530 | 00:44:15:20 - 00:44:18:16 | 00:00:02:26 | "בחמישה אחוזים, ב-25 אחוזים, או ב-50 אחוזים?" |
| 531 | 00:44:24:16 - 00:44:26:28 | 00:00:02:12 | נגלה לכם את התשובה בעוד רגע. |
| 532 | 00:44:32:15 - 00:44:36:23 | 00:00:04:08 | המשתתפים נהנו לטייל ביער ולמצוא את כל עשר נקודות המעבר |
| 533 | 00:44:37:12 - 00:44:40:05 | 00:00:02:23 | ולקבל עצות על שמירת בריאות המוח. |
| 534 | 00:44:45:22 - 00:44:48:23 | 00:00:03:01 | ברגע שהגיעו ליעד, הם בדקו את התשובות שכתבו. |
| 535 | 00:44:51:14 - 00:44:55:13 | 00:00:03:29 | התשובה לשאלה כמה הליכה יכולה להפחית את הסיכון לדמנציה |
| 536 | 00:44:55:22 - 00:44:57:02 | 00:00:01:10 | היא 50 אחוז! |
| 537 | 00:44:57:27 - 00:45:00:18 | 00:00:02:21 | ההליכה באמת חשובה לבריאות שלנו. |
| 538 | 00:45:04:17 - 00:45:07:20 | 00:00:03:03 | אני חייבת להשתמש במוח שלי ולאמן אותו יותר. |
| 539 | 00:45:11:15 - 00:45:16:27 | 00:00:05:12 | השאלות שנשאלו בנקודות המעבר לימדו אותי דברים חדשים על המוח. |
| 540 | 00:45:18:27 - 00:45:20:21 | 00:00:01:24 | זה מתחיל מבריאות המוח. |
| 541 | 00:45:21:10 - 00:45:24:09 | 00:00:02:29 | חשוב מאוד לדעת, כשאתה צעיר, |
| 542 | 00:45:24:19 - 00:45:28:06 | 00:00:03:17 | איך דברים משפיעים על המוח שלך. |
| 543 | 00:45:28:16 - 00:45:35:13 | 00:00:06:27 | בפעולות הקטנות האלה אפשר לשנות את העולם צעד אחר צעד. |
| 544 | 00:45:39:10 - 00:45:43:10 | 00:00:04:00 | פינלנד מייחסת חשיבות מיוחדת לחינוך בגיל הילדות. |
| 545 | 00:45:49:12 - 00:45:52:29 | 00:00:03:17 | כחלק מתוכנית חובה לחינוך גופני ולבריאות, |
| 546 | 00:45:53:08 - 00:45:56:03 | 00:00:02:25 | התלמידים לומדים איך לשמור על בריאות המוח. |
| 547 | 00:45:56:17 - 00:46:01:06 | 00:00:04:19 | תתחילו את המחקר של הקבוצה שלכם. |
| 548 | 00:46:04:03 - 00:46:07:08 | 00:00:03:05 | המטרה היא לפוגג פחד מיותר בנוגע לדמנציה |
| 549 | 00:46:07:17 - 00:46:12:00 | 00:00:04:13 | ולתת לאנשים מידע מדויק בנושא כבר מילדות. |
| 550 | 00:46:18:19 - 00:46:24:24 | 00:00:06:05 | אני חושב שאז קל להם לעשות את הקשר לדמנציה ולאלצהיימר, |
| 551 | 00:46:25:02 - 00:46:28:26 | 00:00:03:24 | ואולי לקרובי משפחה מבוגרים וכדומה. |
| 552 | 00:46:33:09 - 00:46:36:28 | 00:00:03:19 | הפצת המידע שדמנציה היא מחלה שניתן למנוע, |
| 553 | 00:46:37:02 - 00:46:41:27 | 00:00:04:25 | באמצעות פעילות זו ומאמצים אחרים, זוכה עדיפות לאומית בפינלנד. |
| 554 | 00:46:46:29 - 00:46:50:01 | 00:00:03:02 | המטרה העיקרית היא שכולנו |
| 555 | 00:46:50:10 - 00:46:51:12 | 00:00:01:02 | נוכל לחיות |
| 556 | 00:46:52:14 - 00:46:56:05 | 00:00:03:21 | בבתים שלנו ככל שרק ניתן. |
| 557 | 00:46:57:08 - 00:47:02:06 | 00:00:04:28 | זה העיקר. אנחנו בני אדם, כולנו. |
| 558 | 00:47:02:15 - 00:47:07:05 | 00:00:04:20 | אנחנו משתדלים לקבל החלטות בשלב מוקדם ולא כשכבר מאוחר מדי. |
| 559 | 00:47:07:10 - 00:47:12:18 | 00:00:05:08 | ברמה הלאומית יש לנו פחות כסף למצב הזה. |
| 560 | 00:47:12:26 - 00:47:18:23 | 00:00:05:27 | מצבנו עלול להיות גרוע יותר אם לא נעשה משהו ברמה הלאומית. |
| 561 | 00:47:19:18 - 00:47:23:03 | 00:00:03:15 | אז המדינה חוסכת כסף. -כן. -והאנשים מאושרים יותר? -כן. |
| 562 | 00:47:23:20 - 00:47:24:23 | 00:00:01:03 | כולם מרוויחים. |
| 563 | 00:47:31:08 - 00:47:36:13 | 00:00:05:05 | אנחנו נכנסים לעידן חדש בגילוי מוקדם ובמניעה של דמנציה. |
| 564 | 00:47:42:03 - 00:47:46:27 | 00:00:04:24 | ההידרדרות של רשתות במוח מתחילה אצל אנשים בירידה קוגניטיבית קלה, |
| 565 | 00:47:47:10 - 00:47:50:02 | 00:00:02:22 | שהיא, לעתים קרובות, סנונית שמבשרת על דמנציה. |
| 566 | 00:47:53:14 - 00:47:58:03 | 00:00:04:19 | אבל מדענים מגלים דרכים לאתר את הסיכונים בשלב מוקדם, |
| 567 | 00:47:58:19 - 00:48:03:06 | 00:00:04:17 | מה שנותן תקווה חדשה למניעת המחלה הקשה הזאת. |
| 568 | 00:48:06:19 - 00:48:12:07 | 00:00:05:18 | הכוח המצעיר שיש להליכה נמרצת, יחד עם כמה שינויים באורח החיים, |
| 569 | 00:48:12:17 - 00:48:17:03 | 00:00:04:16 | יכול אפילו לבטל ירידה קוגניטיבית שבאה עם הגיל. |
| 570 | 00:48:27:12 - 00:48:29:28 | 00:00:02:16 | ואם תרופות מניעה יקבלו אישור, |
| 571 | 00:48:30:12 - 00:48:35:09 | 00:00:04:27 | ייתכן שלאנשים עם אם-סי-איי תהיה בקרוב גישה לעוד כלי יעיל. |
| 572 | 00:48:41:07 - 00:48:46:03 | 00:00:04:26 | היום שבו דמנציה כבר לא תהיה דבר שלא ניתן לעצור הולך וקרב. |
| 573 | 00:48:48:26 - 00:48:53:01 | 00:00:04:05 | בכל העולם המסר הזה מתחיל למצוא אוזן קשבת. |
| 574 | 00:48:53:18 - 00:48:59:23 | 00:00:06:05 | "מהפכה רפואית למניעת דמנציה" |