



۷عامل کلیدی برای حفظ عملکرد مغز با افزایش سن

«افزایش سن نباید بهانه‌ای برای پرهیز از انجام ورزش و کاهش فعالیت بدنی باشد. مشخص شده است که ورزش منظم نه تنها می‌تواند به بهره‌مندی از عضلاتی بزرگ‌تر و قوی‌تر منتج شود بلکه به تقویت مغز نیز کمک می‌کند.»

«افزایش سن نباید بهانه‌ای برای پرهیز از انجام ورزش و کاهش فعالیت بدنی باشد. مشخص شده است که ورزش منظم نه تنها می‌تواند به بهره‌مندی از عضلاتی بزرگ‌تر و قوی‌تر منتج شود بلکه به تقویت مغز نیز کمک می‌کند.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ایزی هلت آپشنز» نوشت: «با افزایش سن، مغز انسان نیز به همراه اندام‌های دیگر پیر می‌شود. مغز هر فردی به شیوه‌ای متفاوت نسبت به مغز فردی دیگر پیر می‌شود. قدرت تفکر و حافظه برخی افراد با افزایش سن به سختی دچار تغییر می‌شود. در مقابل، دیگران با مشکلاتی در زمینه تصمیم‌گیری، حل مشکلات، فراگیری مهارت‌های جدید و پردازش اطلاعات مواجه می‌شوند.

به گفته دن بلیزر، پژوهشگر در مرکز پزشکی دانشگاه دوک، تغییرات در عملکرد و توانایی ذهنی بخشی از روند پیری انسان است و می‌تواند در هر فردی رخ دهد. در این میان، میزان و ماهیت این تغییرات بسیار متفاوت و تدریجی هستند و افزایش سن می‌تواند آثار مثبت و منفی بر شناخت داشته باشد. خرد و دانش می‌تواند با افزایش سن تقویت شوند، در شرایطی که حافظه و توجه ممکن است افت را تجربه کنند.

برای حفظ عملکرد مغز در سطحی مطلوب، موسسه پزشکی آمریکا (Institute of Medicine) هفت اقدام را توصیه کرده است.

ورزش کردن

افزایش سن نباید بهانه‌ای برای پرهیز از انجام ورزش و کاهش فعالیت بدنی باشد. مشخص شده است که ورزش منظم نه تنها می‌تواند به بهره‌مندی از عضلاتی بزرگ‌تر و قوی‌تر منتج شود بلکه به تقویت مغز نیز کمک می‌کند.

ورزش به حفظ جوانی و سلامت مغز کمک می‌کند. بر همین اساس است که بسیاری از کارشناسان پزشکی معتقدند که ورزش باید به عنوان دارویی جادویی برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌هایی که می‌توانند تاثیر منفی بر سلامت انسان داشته باشند، در نظر گرفته شود.

حفظ سلامت قلب و سرخرگ‌ها

سیگار نکشید. وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید. به فشار خون بالا رسیدگی کنید. اینها از جمله بهترین اقداماتی هستند که می‌توانید برای حفظ سلامت قلب و رگ‌های خونی خود مد نظر قرار دهید. برای مشاهده نتایج مثبت این قبیل اقدامات نیز نیازی نیست تا مدت زمان زیادی صبر کنید.

نتایج یک پژوهش نشان داد که پس از ۱۴ روز پیاده روی و ایجاد تغییرات سالم در رژیم غذایی، عملکرد مغز شرکت‌کنندگان بهینه‌تر شده است. کاهش وزن اضافه بدن می‌تواند اثر مثبت خود بر عملکرد قلب را به خوبی نشان دهد. سیستم قلبی عروقی آن چیزی است که سوخت مورد نیاز مغز برای ارائه عملکرد درست را تامین می‌کند، از این رو، حفظ سلامت آن از اهمیت ویژه‌ای برای عملکرد درست و سالم مغز برخوردار است.

آگاهی از عوارض جانبی

برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی بر مغز و ذهن انسان به همراه داشته باشند. پژوهشگران همواره در تلاش هستند نسبت به عوارض جانبی جدی برخی مواد شیمیایی رایج بر مغز به جامعه پزشکی و مصرف‌کنندگان هشدار دهند.

در مورد داروهای مصرفی با پزشک خود صحبت کنید تا با عوارض جانبی احتمالی آنها آشنا شده و در صورت امکان

مواردی که ممکن است در توانایی های شناختی شما اختلال ایجاد کنند را با داروهای دیگر جایگزین کرده یا دوز مصرفی را کاهش دهید.

حفظ ارتباط با دوستان و اعضای خانواده

از نظر اجتماعی منزوی نباشید. ارتباط با دوستان و اعضای خانواده می تواند به حفظ سلامت مغز کمک کند. تنهایی مداوم می تواند به اندازه اضافه وزن برای سلامت بدن و طول عمر شما خطرناک باشد. چیزهای جدید درباره جهان یاد بگیرید تا ذهن شما فعال باقی بماند. حضور و فعال بودن در جمع دوستان و خانواده ممکن است عاملی کلیدی برای یک زندگی سالم و طولانی باشد.

خواب و استراحت کافی

با افزایش سن، شرایط خواب انسان نیز می تواند تحت تاثیر قرار بگیرد و اختلالات خواب می توانند یکی از عوامل موثر در افت توانایی های مغزی ما باشد. خواب و استراحت کافی و با کیفیت می تواند مغز و ذهن انسان را تقویت کند.

اگر با دشواری در به خواب رفتن یا خواب باقی ماندن مواجه هستید، برای بررسی دقیق شرایط و دریافت کمک حرفه ای به پزشک مراجعه کنید.

حفظ جانب احتیاط در مورد درمان

از دست دادن حافظه می تواند به یک نگرانی جدی با افزایش سن تبدیل شود. پژوهش ها نشان داده اند که بستری شدن در بیمارستان می تواند این روند ناخوشایند را برای افراد پیرتر تسریع کند. دانشمندان در مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو طی یک مطالعه دریافتند افراد بزرگ تر از ۴۵ سال که در بیمارستان بستری می شوند در مقایسه با آنهایی که در بیمارستان بستری نمی شوند، به طور میانگین با دو برابر خطر بیشتر برای افت حافظه مواجه هستند.

همچنین، عمل جراحی، بستری شدن در بیمارستان و مصرف برخی داروها می توانند به روان آشفتگی منجر شود که یک وضعیت خطرناک و ناگهانی از گم گشتگی و سردرگمی است.

انجام پژوهش های دقیق

برخی مکمل ها، مانند نوتروپیک ها، و تمرینات مغزی می توانند سلامت مغز را بهبود ببخشند. نوتروپیک ها اساسا تمام عملکردهای ذهنی و روانی مانند خلق و خو، حافظه، دامنه توجه، تمرکز، و حتی انگیزه را بهبود می بخشد. برخی محصولات تمرین دهنده مغز نیز می توانند به تقویت و تیزتر شدن ذهن، افزایش سرعت ذهنی فرد، و کاهش خطر زوال عقل با افزایش سن کمک کنند. اما تصور این که تمام تمرینات مغزی و مکمل ها می توانند نتایجی یکسان و مشابه به همراه داشته باشند، اشتباه است. پیش از انتخاب باید به خوبی تحقیق کرده و گزینه هایی که ارزش بالایی دارند را انتخاب کنید.

به خاطر داشته باشید که پژوهش ها در زمینه چگونگی و چرایی تغییرات مغز با افزایش سن همچنان در ابتدای راه قرار دارند. از این رو، فعال بودن در تمام جنبه های زندگی روزانه و به چالش کشیدن مغز به منظور حفظ قدرت تفکر و توانایی های ذهنی و شناختی در سطحی مطلوب اهمیت دارد.»