



فریب داروهای ماهواره ای درمان آلزایمر را نخورید!

رئیس انجمن آلزایمر ایران گفت : در کشور ما مصرف خودسرانه دارو بسیار شایع است و اخیرا در فضای مجازی و شبکه های ماهواره ای بسیار شاهد تبلیغات فریب دهنده در تمامی زمینه ها هستیم که این داروها در ابتدا بازدهی خوبی را به همراه دارد اما با گذر چندی فرد را درگیر مسائل پیچیده تری می کند.

رئیس انجمن آلزایمر ایران گفت : در کشور ما مصرف خودسرانه دارو بسیار شایع است و اخیرا در فضای مجازی و شبکه های ماهواره ای بسیار شاهد تبلیغات فریب دهنده در تمامی زمینه ها هستیم که این داروها در ابتدا بازدهی خوبی را به همراه دارد اما با گذر چندی فرد را درگیر مسائل پیچیده تری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، معصومه صالحی در رابطه با راهکار های طب سنتی در مقابله با بیماری آلزایمر، گفت : در طب سنتی راهکار های جالبی پیشنهاد شده است از قبیل مصرف ارده با شیر انگور یا مصرف شربت عسل روزی ۲ استکان و خیلی راهکار های دیگر که لازم به ذکر است این عوامل در درمان این بیماری قطعا نقشی ندارند اما می توان گفت به قدر در رابطه با جلوگیری از بروز بیماری آلزایمر می تواند دخیل باشند اما هنوز ثبات علمی پشت این موضوع وجود ندارد .

وی افزود : در تمامی دنیا درمان قطعی برای بیماری آلزایمر بوجود نیامده است و بهترین راهکار جلوگیری از این عارضه در سنین بالا است . راهکار های موثری چون تمرینات فکری، تمرینات بدنی، رژیم غذایی سالم و سرشار از فیبر و ویتامین رسانی به مغز در راس لیست جلوگیری از بیماری آلزایمر قرار دارد .

رئیس انجمن آلزایمر ایران اظهار کرد : پیاده روی به مدت 30 دقیقه سه بار در هفته حداقل ورزشی است که می توان برای جلوگیری از این بیماری انجام داد همچنین ورزش های هوازی ارتباط بیشتری میان نرون های مغزی ایجاد می کند لذا بهتر است ورزش هایی را در برنامه روزانه خود قرار دهیم که باعث بهبود گردش خون و افزایش ضربان قلب شود و علاوه آن فعالیت هایی را بیشتر انجام دهند که باعث تعرق بدنی شود البته این تمرینات بدنی زمانی به نتیجه می رسد که استمرار داشته باشد . مطالعه افراد میانسالی که سه بار در هفته برای 30 دقیقه به پیاده روی می روند بهبودهایی در فعالیت مغزی و توانایی حفظ توجه آنها نشان می دهد.

به گفته صالحی افزایش ذخایر مغزی اگر از کودکی صورت گیرد بیشتر موثر است چرا که باعث می شود ارتباط بین سیناپس های مغز بیشتر برقرار شود بنابراین به چالش کشیدن مغز و فعال نگه داشتن آن یکی از برنامه هایی است که در رابطه با جلوگیری از بیماری آلزایمر حرف اول را می زند البته این مسئله اگر همراه با یادگیری مسائل جدید همراه باشد خیلی کارآمدتر است .

وی در خصوص مصرف خود سرانه دارو توسط برخی افراد هشدار داد : در کشور ما مصرف خودسرانه دارو بسیار شایع است و اخیرا در فضای مجازی و شبکه های ماهواره ای بسیار شاهد تبلیغات فریب دهنده در تمامی زمینه ها هستیم که این داروها در ابتدا بازدهی خوبی را به همراه دارد اما با گذر چندی فرد را درگیر مسائل پیچیده تری می کند. توصیه می شود مردم دقت داشته باشند هر قرصی که در هر زمینه مصرف می کنند از سوی وزارت بهداشت تایید شده باشد و تاکید می کنم در هیچ جای دنیا دارویی برای درمان قطعی بیماری آلزایمر بوجود نیامده است و افراد فریب تبلیغات دروغین افراد سودجو را نخورند چرا که این دسته از داروهای تقلبی علاوه بر مختل کردن عملکرد مغز روی قلب ، کبد و سیستم ایمنی بدن تاثیر منفی می گذارد .

صالحی یادآور شد : همچنین یکسری از داروهایی که بدن ممکن است به آن وابسته شود مانند دارو های خواب آور ، آرام بخش ، داروهای ضد افسردگی و ... که روی سیستم ایمنی بدن و عملکرد مغز تاثیر مناسبی نمی گذارد توصیه می شود بدون مشورت با متخصص مصرف نشود .

رئیس انجمن آلزایمر ایران در رابطه با اهمیت ویتامین ها در این بیماری گفت :یکسری از ویتامین ها وجود دارند که در سیستم بدن و جریان خون در مغز تاثیر مثبت و به سزایی را دارند البته دارو ها و ویتامین هایی که از سوی FDA

(سازمان غذا و دارو آمریکا) و وزارت بهداشت تایید شده باشند .

وی در پایان توصیه کرد : ویتامین E نوعی آنتی اکسیدان است که در بسیاری غذاها به ویژه دانه ها یا مغزها یافت می شود. این ویتامین برای سلامت مغز مفید است و می تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند همچنین غذاهای غنی شده با ویتامین ۱۲ B یا قرص های مکمل آن، منبع مناسبی از این ویتامین هستند و به داشتن حافظه بهتر کمک می کنند و مانع از تحلیل رفتن بافت مغز می شوند. یکی دیگر از ویتامین ها که می توان گفت بهترین نوع ویتامین در این لیست قرار دارد امگا 3 شناخته شده است ، بسیاری از تحقیقات، بیانگرارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-3 و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.

به گفته صالحی مردم می توانند از مشاوره رایگان انجمن آلزایمر ایران در خصوص این بیماری با شماره 44645510 بهره ببرند .