



تفکر مثبت به زندگی احتمال آلزایمر را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد افراد آرام و اجتماعی کمتر به آلزایمر مبتلا می‌شوند.

محققان موسسه کارولینسکا در استکهلم بر این باورند افراد مسنی که فعال هستند و فعالیت‌های اجتماعی و اضطراب کمتری دارند، زوال عقل در کمتر است.

آنها معتقدند بین ویژگی‌های شخصی، سبک زندگی و آلزایمر ارتباط وجود دارد .

طی این تحقیق مشخص شد افرادی که شخصیت آرامی دارند و کمتر دچار اضطراب می‌شوند 50 درصد خطر ابتلا به آلزایمر در آنها کاهش پیدا می‌کند.

پزشکان معتقدند بیماری آلزایمر در ابتدا بدون علامت است و پس از گذشت مدت زمانی علایم آن بروز پیدا می‌کند و افرادی که فاکتورهای خطر در آنها وجود دارد ، باید

تحت نظر پزشک باشند تا اقدامات پیشگیرانه در مورد آنها صورت بگیرد.

به گزارش ایسنا، این بیماری در جهان رو به گسترش است و به افراد توصیه می‌شود سبک زندگی خود را تغییر دهند و زندگی فعالی داشته باشید، اوقات فراغت خود

را با فعالیت‌های گوناگون پر کنید، فعالیت‌های جسمی و اجتماعی داشته باشید تا بتوانید از این بیماری پیشگیری کنید.

سلامت نیوز