

۹ عامل "کمتر شناخته شده" زوال عقل



آمارهای بین‌المللی مرتبط با زوال عقلی حیرت آور است به طوری که در سراسر جهان حدود ۴۷ میلیون فرد مبتلا به این بیماری زندگی می‌کند و سالانه نزدیک به یک تریلیون دلار برای مراقبت از این افراد هزینه می‌شود.

آمارهای بین‌المللی مرتبط با زوال عقلی حیرت آور است به طوری که در سراسر جهان حدود ۴۷ میلیون فرد مبتلا به این بیماری زندگی می‌کند و سالانه نزدیک به یک تریلیون دلار برای مراقبت از این افراد هزینه می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در آمریکا به طور خاص حدود ۴.۵ میلیون نفر به زوال عقلی مبتلا هستند و پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ به ۱۴ میلیون نفر افزایش پیدا کند.

زوال عقلی به مجموعه‌ای از علائم شامل از دست رفتن حافظه و مشکلات ارتباطی اشاره دارد که از تغییرات در مغز ناشی می‌شود. بسیاری از بیماری‌ها و عارضه‌ها می‌توانند موجب زوال عقلی شوند که شامل بیماری آلزایمر می‌شود.

پیش‌بینی‌ها تر تصور می‌شود که زوال عقلی و خصوصا آلزایمر بیماری قابل پیشگیری نیست اما با توجه به آمارهای تکان‌دهنده از شمار مبتلایان و بار مالی که این بیماری به بیمار، خانواده‌ها و نظام سلامت کشورها تحمیل می‌کند، هزینه‌های بیشتری صرف شناسایی عوامل زوال عقلی و راه‌های احتمالی کمک به پیشگیری از این بیماری شده است.

علاوه بر این اگرچه برخی فاکتورهای خطرزا از قبیل ژن قابل تغییر و اصلاح نیستند اما دیگر تغییرات کوچک در سبک زندگی به پرورش و تغذیه مغز کمک می‌کند.

در این مطلب به برخی از فاکتورهای خطرزا در بروز زوال عقلی اشاره شده که به شرح زیر است:

خر و پف کردن: نتایج بررسی انجام گرفته در سال ۲۰۱۷ نشان داد نوعی بیماری خواب به نام آپنه انسدادی با خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است.

بر اثر این عارضه در هنگام خواب، نفس کشیدن برای لحظاتی دچار مشکل می‌شود. این اختلال‌های کوچک می‌تواند تامین اکسیژن ارگان‌های حیاتی را کاهش دهد و با فشار خون بالا و بیماری قلبی مرتبط است. همچنین مطالعه جدید نشان می‌دهد این شرایط می‌تواند با عملکرد ضعیف‌تر شناختی و خطر فزاینده زوال عقلی مرتبط باشد.

نوشیدن نوشابه رژیمی: در حالیکه همه بی تردید می‌دانیم نوشابه برای سلامتی خطر دارد مطالعه اخیر شواهد محکمی ارائه کرد که نشان می‌دهد مصرف نوشابه رژیمی ممکن است حتی بیشتر از نوشابه‌های معمولی خطر زوال عقلی را افزایش دهد.

پایین بودن سطح تحصیلات و از دست دادن قدرت شنوایی: شیوه زندگی تاثیر چشمگیری بر زوال عقلی دارد. نتایج یک گزارش نشان داد از یک سوم موارد زوال عقلی می‌توان با اصلاح سبک زندگی پیشگیری کرد.

همچنین برخی از فاکتورهای خطرزا از قبیل پایین بودن سطح تحصیلات، از دست دادن قدرت شنوایی در میانسالی و انزوای اجتماعی نیز مانند استعمال دخانیات، چاقی و فشار خون بالا در این زمینه خطرزا هستند.

مکمل‌های کلسیم: اگرچه کلسیم به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند طی چند سال گذشته مصرف این مکمل‌ها بحث برانگیز بوده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که دچار سکتة مغزی بوده و از مکمل‌های کلسیم مصرف کرده‌اند هفت برابر بیش از افراد دیگر احتمال دارد دچار زوال عقلی شوند. در این مطالعه تنها رابطه بین مکمل‌های کلسیم و زوال عقلی پیدا شده و رابطه علت و معلول

معلولی مورد تایید قرار نگرفته است.

احساس گیجی: در برخی مواقع ممکن است در حالت ایستاده احساس گیجی و منگی داشته باشید. اگرچه برخی افراد بیشتر دچار این حالت می‌شوند و می‌تواند نشانه افت فشار خون باشد اما در واقع در این مواقع و هنگام ایستادن، مغز ذخیره قوی لازم را دریافت نمی‌کند.

بررسی انجام گرفته روی افراد بزرگسال نشان داد افت فشار خون خطر ابتلا به زوال عقلی را تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد.

اختلال کم توجهی – بیش فعالی (ADHD): نتایج مطالعه اخیر حاکی از آن است که افراد بزرگسال مبتلا به این اختلال بیشتر احتمال دارد در دوران بعدی زندگی –شان به نارسایی شناختی و زوال عقلی مبتلا شوند.

قلب ناسالم: ارتباط بین قلب و ذهن به خوبی مورد تایید قرار گرفته و بررسی –ها نشان می‌دهد حفظ سلامت قلب به بهبود وضعیت مغز کمک می‌کند. در واقع این ارتباط به سلامت عروق بستگی دارد. آنچه که مانند دیابت به رگ –های خونی آسیب می‌زند نه تنها خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد بلکه می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقلی را بیشتر کند.

کاهش خواب در حالت حرکت سریع چشم –ها (RME): مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد افراد بزرگسالی که زمان کمتری را در حالت حرکت سریع چشم –ها در خواب هستند بیشتر احتمال دارد در یک دوره زمانی ۱۲ ساله به زوال عقلی مبتلا شوند.

خواب REM بخشی از چرخه خواب است که با سطح بالایی از فعالیت مغز شناخته می‌شود و بیشتر رویا دیدن –ها در آن زمان اتفاق می‌افتد.

وارد شدن ضربه به سر: شواهد فزاینده –ای وجود دارد که نشان می‌دهد وارد شدن ضربات مکرر به سر می‌تواند به بیماری جدی مغزی منجر شود. اما آنچه کمتر شناخته شده این است که چگونه آسیب –های وارد شده به سر با دیگر انواع زوال عقلی از قبیل آلزایمر مرتبط است.