

۷ عادت مفید برای پیشگیری از آلزایمر



در دنیای امروز، بسیاری از افراد به دنبال راهکارهای سریع برای حفظ حافظه و جلوگیری از فراموشی هستند، اما در واقعیت، انتخاب‌های روزمره‌ای که به صورت مداوم انجام می‌دهیم، نقش بسیار بزرگ‌تری در سلامت مغز ما ایفا می‌کنند.

ایسنا/خراسان رضوی در دنیای امروز، بسیاری از افراد به دنبال راهکارهای سریع برای حفظ حافظه و جلوگیری از فراموشی هستند، اما در واقعیت، انتخاب‌های روزمره‌ای که به صورت مداوم انجام می‌دهیم، نقش بسیار بزرگ‌تری در سلامت مغز ما ایفا می‌کنند.

مدت‌ها پیش از اینکه عملکرد حافظه کاهش یابد، عادت‌های روزانه ما این تغییر را شکل می‌دهند، عادات جزئی و معمولی نقش بزرگ و اساسی در سلامت ذهن و مغز ما ایجاد می‌کنند و احتمال ابتلا به فراموشی را کاهش یا افزایش می‌دهند. هفت عادت ساده و موثر که می‌توانند به طور طبیعی به بهبود عملکرد شناختی، کاهش سرعت نزول توانایی‌های ذهنی و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کنند در ادامه معرفی می‌شوند.

خواب کافی و با کیفیت

بسیاری از افراد زمان بندی مناسب خواب را دست کم می‌گیرند. خواب عمیق و بدون وقفه به مغز اجازه می‌دهد تا مواد زائد را پاک‌سازی کرده و خود را بازیابی کند. کم‌خوابی یا خواب ناپایدار می‌تواند موجب خستگی، استرس و کاهش تمرکز و حافظه شود، بنابراین مراقبت از خواب در دوران جوانی، تأثیرات مثبت بیشتری نسبت به تلاش برای جبران آن در آینده دارد.

تحركت روزانه

فعالیت‌های ساده مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، کشش یا تمرینات سبک مقاومتی، جریان خون به مغز را بهبود می‌بخشند و ارتباطات عصبی را فعال نگه می‌دارند. برای این کار نیازی به تمرینات شدید نیست بلکه تداوم حرکت روزانه کافی است.

تغذیه متعادل

غذای ما نه فقط بدن، بلکه مغز را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. مصرف مداوم غذاهای سالم و متعادل، ثباتی را برای مغز فراهم می‌کند و در مقابل، مصرف زیاد شکر، غذاهای فرآوری شده و تغییرات ناگهانی در رژیم غذایی می‌تواند تأثیرات منفی خود را سال‌ها بعد نشان دهد.

دادن کار جدید به مغز

تکرار مداوم کارهای روزمره می‌تواند مغز را در حالت «خودکار» قرار دهد و یکنواختی و استراحت موجب کاهش فعالیت مغز شود. مطالعه موضوعات جدید، یادگیری مهارت‌های تازه، آغاز یک سرگرمی یا حتی تغییر جزئی در روتین‌های روزانه، مغز را به چالش می‌کشد و به تقویت شبکه‌های عصبی کمک می‌کند.

ارتباط و تعامل اجتماعی

تنهایی تأثیرات مخربی بر مغز دارد. گفت‌وگوهای منظم، اشتراک گذاری تجربیات و برقراری ارتباط عاطفی می‌تواند از کاهش شناختی جلوگیری کند. دوره‌های طولانی تنهایی می‌تواند سرعت فرایندهای زوال ذهنی را افزایش دهد.

مدیریت استرس طولانی مدت

استرس مزمن نه فقط مشکل روانی است، بلکه هورمون‌های استرس می‌توانند به بخش‌های مغزی که مسئول حافظه و یادگیری هستند نیز آسیب برسانند. یافتن روش‌های آرامش بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، دعا یا وقت گذرانی در طبیعت، به عنوان محافظی برای مغز عمل می‌کند.

فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا می توانند به طور مستقیم بر پیری مغز تاثیر بگذارند. حفظ سلامت قلب و عروق موجب بهبود جریان خون به مغز می شود و در نتیجه حافظه، تمرکز و توانایی های شناختی را تقویت می کند.

هیچ عادت واحدی به تنهایی نمی تواند بیماری آلزایمر را پیشگیری کند، سلامت مغز نتیجه انتخاب های ساده و مداوم در طول سال ها است. این عادات نه فقط به افزایش طول عمر کمک خواهند کرد، بلکه به ویژه پیش از آنکه مغز نیاز به کمک داشته باشد، به صورت پیشگیرانه عمل می کنند.

سایت هلت گزارش کرد، به موقع به خواب رفتن، تحرک، مصرف غذای سالم و ... کلیدهای سلامتی هستند که می توانند آینده ذهن ما را روشن تر کنند.