



چگونه از خودمان در مقابل آلزایمر محافظت کنیم؟

سالانه تعداد زیادی از افراد مسن بالای ۶۵ سال به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند و متأسفانه هنوز راه حل قطعی برای درمان این بیماری پیدا نشده است.

سلامت نیوز: سالانه تعداد زیادی از افراد مسن بالای ۶۵ سال به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند و متأسفانه هنوز راه حل قطعی برای درمان این بیماری پیدا نشده است.

همانند بسیاری از بیماری ها، راه حل هایی تجربی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز وجود دارد. نکاتی را که در این مطلب می خوانید، نکاتی هستند که توسط محققان و پزشکان به افراد جهت پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توصیه می شوند.

می توانید با رعایت این نکات، خودتان را در مقابل ابتلا به آلزایمر مقاوم سازید.

تمرینات بدنی انجام دهید.

همانطور که تمرین های بدنی برای بدن و عضلات شما مفید هستند، می توانند بر مغزتان نیز اثر مثبت داشته باشند، گردش سریع خون از عواملی است که به قوی شدن مغز کمک می کند و شما را از خطر ابتلا به آلزایمر می رها کند. می توانید به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید و یا مسیر منزل تا محل کارتان را پیاده طی کنید. تمرینات بدنی را از کم شروع کنید و به مرور زمان آنها را افزایش دهید.

ذهنتان را تمرین دهید.

جدول کلمات متقاطع را حل کنید، تا ذهن شما درگیر جستجوی کلمات شود. همچنین سعی کنید با دوستانتان به بحث بپردازید. داشتن تعدادی دوست، نه تنها شما را از آلزایمر مصون می دارد، بلکه ریسک ابتلا به زوال مغزی را تا ۶۰ درصد در افراد کاهش می دهد.

به مغزتان غذا بدهید.

به خوبی غذا بخورید، ولی بیش از حد افراط نکنید. سعی کنید مواد مورد نیاز بدن را با وعده های غذایی متفاوت تامین کنید. رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند مناسب باشد. زیرا ریسک ابتلا به دیابت را کاهش می دهد. دیابت هم یکی از فاکتور های ریسک برای افراد مبتلا به آلزایمر محسوب می شود.

استرس را در کنترل بگیرید.

تحقیقات نشان می دهد، افرادی که دچار استرس های شدید هستند، ۲ برابر افراد معمولی در معرض ابتلا به آلزایمر قرار می گیرند. مدیتیشن می تواند کمک شایانی به شما بکند. محققان می گویند که مدیتیشن به رشد قسمتی از مغز که مسئول نگهداری حافظه است، کمک می کند. تای-چی، ماساژ و یا حتی راه رفتن با یکی از دوستانتان می تواند شما را از ابتلا به این بیماری مصون نگه دارد. مراقب باشید که به خاطر ترس از ابتلا به آلزایمر، دچار استرس نشوید. به جای اینکه به آلزایمر فکر کنید، سعی کنید بیشتر به فکر شادابی و سلامت خودتان باشید.

بعضی از مکمل ها می تواند در پیشگیری از آلزایمر مفید باشند.

مولتی ویتامین: با افزایش سن افراد، میزان جذب مواد مغذی در بدن کم می شود، مولتی ویتامین ها می توانند این کمبود را تا حدودی جبران کنند.

روغن ماهی: افرادی که امگا-۳ مصرف می کنند، ریسک ابتلا به آلزایمر را در خود کاهش می دهند. ولی به خاطر داشته باشید که در استفاده از امگا-۳ زیاده روی نکنید.

زردچوبه: مصرف زردچوبه می تواند از میزان التهاب بدن بکاهد و همچون روغن ماهی از تغییرات مغزی که منجر به ابتلا به آلزایمر می شود جلوگیری کند.