

ادویه ای برای آلزایمر



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه با اشاره به شیوع بیماری آلزایمر در سنین بالا، گفت: بیماری آلزایمر به طور شاخص در سنین بالا شایع است و احتمال اینکه فردی قبل از سن 60 سالگی به این بیماری مبتلا شود یک استثنا است.

سلامت نیوز: عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه با اشاره به شیوع بیماری آلزایمر در سنین بالا، گفت: بیماری آلزایمر به طور شاخص در سنین بالا شایع است و احتمال اینکه فردی قبل از سن 60 سالگی به این بیماری مبتلا شود یک استثنا است.

دکتر "آرش موسی الرضایی" در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: این بیماری بیشتر در سنین بالای 60 سال به چشم می‌خورد زیرا با افزایش سن، سلول‌های مغزی بیشتر تحلیل می‌روند ولی با این وجود، دلیل قطعی شیوع آن با افزایش سن معلوم نیست.

وی درباره دلایل عمده بروز آلزایمر، گفت: افزایش سن، سابقه خانوادگی، فاکتورهای ژنتیکی، ریسک فاکتورهای آترواسکلروز، دیابت، افزایش کلسترول خون، افزایش فشار خون و شیوه زندگی از جمله عوامل دخیل در بروز آلزایمر است.

این متخصص داخلی مغز و اعصاب عنوان کرد: پس از سن 70 سالگی، خطر ابتلا در زنان بیشتر از مردان است.

وی ادامه داد: عده‌ای از دانشمندان معتقدند کاهش هورمون‌های جنسی زنانه (استروژن) ممکن است نقش مهمی در ایجاد آلزایمر داشته باشد. البته چون خانم‌ها به طور معمول، عمر طولانی تری نسبت به مردان دارند ممکن است شیوع بیشتر آلزایمر در آنها مربوط به میانگین سن بالاتر آنان باشد.

موسی الرضایی با اشاره به شایع‌ترین علایم این بیماری، بیان کرد: بیماری در مراحل اولیه معاینات عصبی، به جز علایم مربوط به اعمال شناختی، در وضعیتی نرمال قرار دارد. در مراحل بعد، علایم حرکتی ظاهر شده و در مرحله آخر بیماری ممکن است، تشنج روی دهد.

وی ادامه داد: شایع‌ترین علایم بروز آلزایمر، فراموشی و نقصان حافظه، اختلال شناختی، اختلال تکلم، اختلال میدان بینایی، ناتوانی در انجام مهارت‌های از قبل آموخته شده، کاهش قوه قضاوت، ناتوانی در تصمیم‌گیری، تغییر شخصیت، اختلالات روانشناختی و مشکل در تفکر انتزاعی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه با بیان این‌که رژیم غذایی مناسب در پیش‌گیری از بروز آلزایمر موثر است، افزود: استفاده از رژیم غذایی مناسب از جمله مصرف میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها مانند سیب، استفاده از ماهی قزل‌آلا و ساردین حاوی اسید چرب و امگا 3 از جمله عواملی است که در پیشگیری از بروز آلزایمر موثر است.

وی ادامه داد: تغییر شیوه زندگی به صورت انجام ورزش و افزایش تحرکات بدنی، افزایش فعالیت‌های ذهنی و کنترل بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشار خون و دیابت نیز در این زمینه موثر است.

این متخصص داخلی مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: مواد موجود در رنگدانه ادویه‌جاتی مانند زردچوبه، پروتئین بتا آمیلوئید را تجزیه کرده و مانع رسوب آنها در مغز شود و می‌تواند در پیشگیری از بروز آلزایمر موثر باشد.