



کاهش حافظه در 45 تا 49 سالگی واضح است

تحقیقات انجام شده نشان می دهد که حافظه، قدرت استدلال و مهارت درک مطلب افراد بین سنین چهل و پنج تا چهل و نه سالگی کاهش می یابد.

تحقیقات انجام شده نشان می دهد که حافظه، قدرت استدلال و مهارت درک مطلب افراد بین سنین چهل و پنج تا چهل و نه سالگی کاهش می یابد.

در این تحقیقات که ده سال به طول انجامیده، بیش از هفت هزار کارمند دولت بریتانیا بین چهل و پنج تا هفتاد سالگی شرکت داشتند.

آزمایشات انجام گرفته شامل حافظه، دامنه لغت و درک مطلب دیداری و شنیداری بود. اختلاف در سطح تحصیلات این افراد نیز در رسیدن به نتایج تحقیق مورد توجه محققان گرفته است.

نتیجه به دست آمده نشان می دهد که حافظه، قدرت استدلال و مهارت درک مطلب افراد بین سنین 45 تا 49 سالگی کاهشی مشخص داشته است، در حالی که تا پیش از این، توجه پژوهشگران عمدتاً معطوف به افراد شصت سال به بالا بود.

بدین ترتیب، کاهش فعالیت مغزی روندی تدریجی دارد که در نتیجه این تحقیقات، در طول دو یا سه دهه نمایان می شود.

محققان می گویند که نکشیدن سیگار، کنترل فشار خون و کلسترول، افزایش فعالیت بدنی و خوردن غذاهای سالم به جای غذاهای چرب و یا غذاهای فرآوری شده همگی در کاهش خطر ابتلا به از دست دادن حافظه موثرند.

سکته های خاموش عامل اصلی از دست دادن حافظه در سالخوردگان است

اغلب انسان ها با رسیدن به سن پیری و دوران سالخوردگی دچار ضعف و از دست دادن حافظه می شوند، اما تا پیش از این، دلیل واقعی این رابطه هرگز مشخص نشده بود و همیشه تصور می شد که از دست دادن حافظه بخشی از فرآیند طبیعی پیری است.

در یک بررسی جدید از سوی دکتر آدام ام. بریکمن از انستیتو مطالعاتی بیماری آلزایمر و پیرمغزی در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا معلوم شد که در واقع سکته های خاموش عامل اصلی این فقدان و ناتوانی هستند.

بریکمن و دستیاران وی در این مطالعه متوجه شدند که اساساً از هر چهار فرد سالمند، حداقل در مغز یک نفر نقاط مرده کوچکی وجود دارند که این نقاط مرده، عامل اصلی تخریب حافظه هستند.

نکته جدید در آزمایشات روی ضعف حافظه در سالمندان این است که موضوع سکته های خاموش و تحلیل رفتن هیپوکامپ مغز به طور همزمان مورد آزمایش و بررسی قرار گرفته اند.

دانشمندان می گویند با تمرینات مغزی می توانند روند رو به رشد این بیماری را با تأخیر مواجه کنند.

این در حالیست که مردان ممکن است زودتر به بیماری از دست دادن حافظه مبتلا شوند، اما به تدریج پیشرفت کند، در حالی که زنان دیرتر مبتلا شده و با سرعت بیشتری عملکرد طبیعی مغز خود را از دست می دهند.

علاج آلزایمر

بیماری آلزایمر علاجه ندارد و هیچ شیوه قاطعی برای پیشگیری از آن هم وجود ندارد. اما پژوهش ها نشان داده اند که برخی از فعالیت ها ممکن است در به تأخیر انداختن بروز این عارضه موثر باشند.

از جمله بهتر است این کارها را انجام دهید:

* مرتباً ورزش کنید.

* فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهن مانند بازی شطرنج یا حل کردن جدول را انجام دهید.

* رژیم غذایی غنی از مواد آنتی‌اکسیدان با مقدار زیادی سبزی و میوه، آجیل و ماهی که مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا-3 دارد، مصرف کنید.

* وزن‌تان را کنترل کنید. افرادی که اضافه‌وزن دارند، با احتمال بیشتری به این بیماری دچار می‌شوند.