

آغاز اختلال حافظه از دهه سوم زندگی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد از دست دادن حافظه می‌تواند از اوایل دهه چهارم زندگی آغاز شود



همشهری آنلاین: تحقیقات جدید نشان می‌دهد از دست دادن حافظه می‌تواند از اوایل دهه چهارم زندگی آغاز شود به گزارش ایسنا، متوسط سن بروز اختلال و زوال حافظه 57 سالگی اعلام شده است، اما این مشکلات می‌تواند در سنین پایین‌تر نیز بروز کند.

در این مطالعه که به صورت آنلاین در انگلیس برگزار شده است، 11 درصد از افراد اعلام کرده‌اند که مشکلات ضعف حافظه و فراموشی را از دهه چهارم زندگی تجربه کرده‌اند و حدود شش درصد نیز آغاز این مشکل را در دهه سوم اعلام کرده‌اند.

فراموش کردن پوشیدن جوراب در زمان ترک منزل، ناتوانی در املاء درست کلمات متداول یا در برخی موارد فراموش کردن نام خود در زمان معرفی در یک جمع از جمله مهمترین موارد فراموش کاری افراد عنوان شده است.

حدود نیمی از افراد بالای شصت سال نیز اعلام کرده‌اند که در یادآوری مسائل ساده دچار مشکل هستند که در این بین فراموش کردن نام دیگران با 37 درصد در رتبه نخست و پس از آن نام میوه‌ها، رنگ‌ها و املاء کلمات ساده قرار دارند.

این در حالی است که بیش از 92 درصد از افراد بالای شصت سال تمرینات مختلفی را برای فعال نگه داشتن مغز و پیشگیری از زوال عقل به صورت مستمر انجام می‌دهند.

محققان تأکید می‌کنند که مغز یک عضله است که انجام تمرینات مناسب می‌تواند به تقویت و بهبود عملکرد آن کمک کند.