

کار در پیری، راهی برای جلوگیری از فراموشی

تحقیقات تازه حاکی است که کار کردن در دوران سالمخوردگی، مغز را فعال نگاه داشته و می‌تواند راهی موثر برای پس زدن بیماری آلزایمر باشد...



تحقیقات تازه حاکی است که کار کردن در دوران سالمخوردگی، مغز را فعال نگاه داشته و می‌تواند راهی موثر برای پس زدن بیماری آلزایمر باشد.

محققان داده‌های مربوط به 1320 بیمار از جمله 382 مرد را که مبتلا به فراموشی بودند تحلیل کردند. آن‌ها دریافتند برای مردان ادامه کار در سنین پیری کمک می‌کند مغز هوشیار بماند و چیره شدن فراموشی را عقب می‌اندازد. این مطالعه توسط موسسه روانپزشکی در کینگز کالج لندن انجام شده و نتایج آن در نشریه "Geriatric Psychiatry" چاپ شده است.

فراموشی ناشی از نابودی جمعی سلول‌های مغز است و متخصصان معتقدند که یک راه جلوگیری از آن ایجاد حداکثر تعداد ممکن اتصالات میان سلول‌های مغز از طریق انجام فعالیت مغزی در طول زندگی است. این به "حفظ قوای فکر" موسوم است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تحصیلات خوب به کاهش خطر ابتلا به فراموشی مرتبط است و تازه‌ترین مطالعه بر فواید ادامه فعالیت ذهنی تا سنین بالا دلالت دارد.

کسانی که دیر بازنشسته شدند در مقایسه با کسانی که تصمیم گرفتند زود بازنشسته شوند، در مراحل متاخرتر زندگی به آلزایمر مبتلا شدند. هر یک سالی که فرد دیرتر بازنشسته شد به تأخیر شش هفته‌ای در شروع فراموشی مربوط بود.