

سیگار کشیدن به ذهن هم صدمه می زند



میانسالانی که سیگار می کشند در آزمون های حافظه و استدلال در مقایسه با افرادی که سیگار نمی کشند، ضعیف تر عمل می کنند. به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران با تجزیه و تحلیل داده های از قبل جمع آوری شده در مورد 5000 کارمند کشوری در انگلیس دریافتند که آنهایی که سیگار می کشیدند با احتمال بیشتری نسبت به افرادی که هرگز سیگار نکشیده بودند، در پایین ترین رده در میان پنج گروه افراد از لحاظ نتایج آزمون های حافظه، استدلال، درک واژگان و سیالی کلامی قرار می گیرند. این پژوهشگران دریافتند که سیگار کشیدن با زوال ذهنی در میانسالانی همراهی دارد، همانطور که با زوال عقل (دمانس) و مجموعه ای از بیماری های جسمی در سنین بالاتر همراه است. سورین سابیا و همکارانش از موسسه

ملی بهداشت و
پژوهش پزشکی در
ویلجیوف در فرانسه
که این پژوهش را
انجام داده‌اند، این
چنین نتیجه‌گیری
می‌کنند: "سیگار
کشیدن در میانسالی
با زوال حافظه و
نقصان در توانایی‌های
استدلالی همراهی
دارد."

به گزارش سابیلا و
همکارانش که نتایج
تحقیق خود را در
نشریه Archives of
Internal Medicine
منتشر کرده‌اند افرادی
که گفته بودند سیگار
را ترک کرده‌اند، در
مقایسه با سیگاری‌ها
با احتمال بیشتری
رفتارهای سالم‌تر و
تحرك بیشتر جسمی
و خوردن بیشتر سبزی
و میوه را انجام
داده‌اند.

افرادی که در این
بررسی شرکت داشتند،
در شروع آن 35 تا 55
ساله بودند، و در
برخی موارد پیگیری
آنها 17 سال ادامه
یافته بود.

این بررسی همچنین
نشان داد که چقدر
انجام پژوهش
درازمدت بر روی
سیگاری‌ها کار مشکلی
است: سیگاری‌ها دو
بار بیشتر از
غیرسیگاری‌ها از انجام
دوباره آزمون حافظه
اجتناب کرده بودند، یا
نتوانسته بودند آزمون
مجدد را انجام دهند،
در برخی از موارد به
این خاطر که در این
فاصله در گذشته بودند