



6 راهکار برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

زوال عقل یا «دمانس» یکی از بزرگترین خطراتی است که افراد مسن با آن روبه‌رو هستند. شایع‌ترین نوع دمانس یا همان زوال عقل نیز آلزایمر است که آماری رو به رشد داشته است. آمار افراد مبتلا به دمانس در چند سال اخیر روندی صعودی داشته است، اما دانشمندان می‌گویند که رشد بیماران مبتلا به دمانس در برخی نقاط در سال جاری میلادی ثابت مانده است. یکی از دلایل اصلی این اتفاق آگاهی بخشی و اطلاع‌رسانی در مورد موانع آن است.

زوال عقل یا «دمانس» یکی از بزرگترین خطراتی است که افراد مسن با آن روبه‌رو هستند. شایع‌ترین نوع دمانس یا همان زوال عقل نیز آلزایمر است که آماری رو به رشد داشته است. آمار افراد مبتلا به دمانس در چند سال اخیر روندی صعودی داشته است، اما دانشمندان می‌گویند که رشد بیماران مبتلا به دمانس در برخی نقاط در سال جاری میلادی ثابت مانده است. یکی از دلایل اصلی، اب، انقاف، آگاهی، بخش، ه اطلاع‌رسان، د، موانع آن، است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ آلزایمر شاید از نظر فیزیکی فرد را دچار اختلالات رفتاری کند، اما بزرگترین آسیب آن پاک کردن حافظه است. آلزایمر برای برخی حتی از مرگ هم تلخ‌تر است. گزارش‌های پزشکی اخیر در انگلستان حاکی از روند ثابت افراد مبتلا به دمانس دارد که همان‌طور که گفتیم آگاهی بخشی یکی از موانع آن بوده است. از طرف دیگر، جمعیت سالخوردگان در انگلستان رو به کاهش داشته که همین امر نیز به نوبه خود در کاهش آمار افراد مبتلا به دمانس موثر بوده است. بنا به پیش‌بینی‌های 20 سال پیش، آمار مبتلایان به دمانس در سال جاری میلادی باید روندی صعودی داشته باشد که یافته‌های اخیر با آن مغایرت دارد.

اما برای کاهش احتمال ابتلا به دمانس و شایع‌ترین نوع آن آلزایمر، باید چه کارهایی انجام دهیم؟ در ادامه با شش راه مبارزه با دمانس آشنا شوید.

تمرین منظم و معمولی

در سال گذشته میلادی پژوهشی جالب در این رابطه منتشر شد که نشان داد 30 تا 40 دقیقه پیاده روی روزانه آن هم به مدت سه روز در هفته می‌تواند ساختارهای مغزی مرتبط با زوال شناختی در زمانی پیری را دوباره بازسازی کند. پژوهشگران همچنین می‌گویند که «استاتین» هم می‌تواند نقشی مکمل در برابر حفاظت مغز از دمانس داشته باشد. استاتین به داروهای کاهنده کلسترول خون گفته می‌شود که به افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

سیگار را ترک کنید

تمامی پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با سیگار و دمانس نشان می‌دهند که احتمال ابتلای افراد سیگاری به دمانس به مراتب بیشتر از افراد غیر سیگاری است. البته باید آن دسته از پژوهش‌هایی که توسط صنایع دخانیات سرمایه‌گذاری شدند را استثنا گرفت!

مواظب سرتان باشید

سر بسیار حساس است و کوچکترین ضربه‌ای به آن می‌تواند آثاری جبران‌ناپذیر داشته باشد. چندین مطالعه‌ی مشاهده‌ای انجام شده نشان دادند که احتمال ابتلای بوکسورهای حرفه‌ای و سربازان جنگی به دمانس بسیار بالا است، زیرا آسیب زیادی از ناحیه سر به این افراد وارد می‌شود.

جدول و چيستان

در سال 2010 پژوهشی انجام شد که نشان داد افرادی که چيستان و جدول حل می‌کنند، برای مدت بیشتری از زوال عقل در امان هستند. اما در آن پژوهش آمده بود که زمانی که دمانس بر این افراد چیره شود، سرعت پیشرفت آن بیشتر خواهد بود.

سبك زندگي سالم

دکتر لورا فیلیپس در موسسه تحقیقاتی آلزایمر در انگلستان فعالیت می‌کند. او می‌گوید که بهترین راه مقابله با دمانس سبك زندگی سالم است. او در ادامه می‌گوید: «داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش منظم، عدم استعمال سیگار، کنترل فشار خون و وزن کمک می‌کند تا با زوال عقل مقابله کنیم.»

رژيم غذایی مدیترانه‌ای

پژوهش‌های انجام شده به ما می‌گویند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند احتمال ابتلا به دمانس را کم کند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای از نظر ماهی غنی، میوه‌ها و سبزی‌ها غنی است و حبوبات و آجیل‌ها هم در آن وجود دارند.