

چند راهکار ساده برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

متخصصان انگلیسی راهکارهای ساده، ولی موثر برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر را مطرح کردند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از اکسپرس، آلزایمر یکی از رایج‌ترین بیماری‌های مرتبط با زوال عقل است به طوری که یک نفر از هر ۹ فرد بالای ۶۵ سال در جهان به این بیماری مبتلاست.

میزان زیاد شیوع این بیماری در میان افراد کهنسال و نیز نبود راهکار قطعی برای درمان آن باعث افزایش تحقیقات دانشمندان برای توقف آن شده است.

تاکنون دانشمندان به این نکته پی برده اند که سبک زندگی می‌تواند یکی از عوامل دخیل و مهم برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر باشد. سطح هوموسیستئین خون یکی از عوامل قابل کنترل در بروز بیماری‌های شناختی همانند زوال عقلی و آلزایمر است.

یک تحقیق در سال ۲۰۰۳ نشان داد مکمل‌های غذایی مانند فولات و ویتامین B۱۲ سطح هوموسیستئین خون را کاهش می‌دهد. همچنین افزایش تراکم هوموسیستئین خون می‌تواند باعث افزایش خطر بروز آلزایمر شود. مصرف ویتامین خانواده B در کاهش خطر بروز بیماری‌های شناختی مفید است.

متخصصان می‌گویند انجام اقدامات تحریک آمیز ذهنی مانند حل جدول، بازی‌های فکری، یا چالش‌های ذهنی علاوه بر آنکه می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، از تشدید بیماری در افرادی که از آلزایمر خفیف رنج می‌برند نیز جلوگیری کند.

تحقیقات نشان داده است افراد مبتلا به آلزایمر بهتر است از استرس روزانه خود را دور نگه دارند. افراد میانسالی که به طور قابل توجه در معرض استرس‌های روزانه قرار دارند، احتمال بیشتری دارد که به بیماری‌های مرتبط با زوال عقلی مانند آلزایمر مبتلا شوند.

از سوی دیگر، توجه به فشار خون بسیار اهمیت دارد. پژوهش دانشمندان نشان داده است افرادی که در میانسالی از افت فشار خون رنج می‌برند احتمال آنکه در ۲۵ سال آینده به آلزایمر مبتلا شوند ۱۵ درصد افزایش می‌یابد. فشار خون پایین می‌تواند به بخش پیشانی مغز آسیب وارد کرده و باعث تشدید بیماری شود.

متأسفانه بسیاری از مردم به تناسب اندام خود توجه ندارند. مطالعات نشان داده است افرادی که در میانسالی از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند، خطر ابتلا به آلزایمر در آن‌ها در کهنسالی به میزان ۴ برابر افزایش می‌یابد.

گرچه هنوز هیچ راهکار قطعی برای درمان زوال عقلی و آلزایمر کشف نشده است، اما داشتن رژیم غذایی مناسب، تحرک کافی و سبک زندگی سالم ساده‌ترین راهکارها برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان