

روش های جلوگیری از زوال عقل را بشناسید

مطالعه جدید نشان می دهد که مطالعه، انجام یوگا و گذراندن وقت با خانواده و دوستان ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از مدیسن نت، «لین لو»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه پکن، گفت: «مطالعات قبلی نشان داده است که فعالیت های تفریحی در اوقات فراغت با فواید سلامتی مختلفی مانند کاهش خطر سرطان، کاهش فیبریلاسیون دهلیزی و ایجاد آرامش روانی در فرد مرتبط است.»

لو افزود: «با این حال، شواهد متناقضی در مورد نقش فعالیت های اوقات فراغت در پیشگیری از زوال عقل وجود دارد. تحقیقات ما نشان داد که فعالیت های اوقات فراغت مانند ساختن کاردستی، ورزش یا کار داوطلبانه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است.»

برای مطالعه جدید، محققان ۳۸ مطالعه را بررسی کردند که شامل بیش از ۲ میلیون نفر بود که مبتلا به زوال عقل نبودند. از این تعداد، ۷۴,۷۰۰ نفر در طول سه سال پیگیری به زوال عقل مبتلا شدند.

محققان دریافتند افرادی که در فعالیت های اوقات فراغت شرکت می کنند، ۱۷ درصد کمتر از افرادی که این کار را انجام می دهند، در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

این مطالعه به بررسی فعالیت های ذهنی، فیزیکی و اجتماعی پرداخت.

فعالیت های ذهنی شامل مطالعه، نوشتن تفریحی، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، نواختن آلات موسیقی، استفاده از کامپیوتر و ساختن کاردستی بود. افرادی که این فعالیت ها را انجام می دادند ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر زوال عقل بودند.

محققان دریافتند فعالیت های بدنی از جمله پیاده روی، دویدن، شنا، دوچرخه سواری، استفاده از دستگاه های ورزشی، و یوگا با کاهش ۱۷ درصدی خطر زوال عقل مرتبط است.

شرکت در فعالیت های اجتماعی مانند برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در کلاس ها، پیوستن به انجمن ها و گروه ها، کار داوطلبانه، گذراندن وقت با اقوام یا دوستان، یا حضور در اماکن مذهبی با ۷ درصد کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط بود.

لو در ادامه افزود: «این متاآنالیز نشان می دهد که فعال بودن فوایدی دارد و فعالیت های زیادی وجود دارد که به راحتی می توان آنها را در زندگی روزمره گنجاند که می توانند برای مغز مفید باشند. تحقیق ما نشان داد که فعالیت های اوقات فراغت ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. مطالعات آینده باید شامل حجم نمونه بزرگ تر و زمان پیگیری طولانی تر باشد تا ارتباط بیشتری بین فعالیت های اوقات فراغت و زوال عقل آشکار شود.»

رزرو عمارت گل سرا - واحد ۶ از جاباما

مشاهده

تبلیغ

منبع: مهر