

## بهترین راه پیشگیری از بیماری آلزایمر

محققان در جریان مطالعات انجام شده دریافتند که برخی سالمندان پس از انجام تمرینات مغزی در مقایسه با افرادی که این تمرینات را از سر نگذرانده بودند، کاهش آهسته‌تری در توانایی‌های حافظه و تفکر خود تجربه کردند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تعدادی از مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت ذهنی فوایدی برای پیشگیری از زوال عقل از جمله آلزایمر دارد.

محققان در جریان مطالعات انجام شده دریافتند که برخی سالمندان پس از انجام تمرینات مغزی در مقایسه با افرادی که این تمرینات را از سر نگذرانده بودند، کاهش آهسته‌تری در توانایی‌های حافظه و تفکر خود تجربه کردند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که این مزیت تا پنج سال پس از اینکه سالمندان آموزش مغز را دریافت کردند، ادامه داشت.

برای این مطالعه، ۱۴۵ سالمند با اختلال شناختی خفیف از کلینیک‌های حافظه در شهرهای مونترال و کبک بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ انتخاب شدند.

یک سوم از سالمندان به طور تصادفی به آموزش راهبردهای حافظه اختصاص داده شدند. آن‌ها روی مواردی مانند به خاطر سپردن نام افراد، به خاطر سپردن فهرستی از موارد یا وظایف و تمرکز توجه خود برای به خاطر سپردن بهتر کار می‌کردند. یک سوم دیگر تحت آموزش‌هایی قرار گرفتند تا به سلامت روانی کلی خود کمک کنند، مانند تکنیک‌هایی در مدیریت خشم و حل مسئله. یک سوم دیگر اصلاً آموزش ندیدند.

نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که تمرین حافظه داشتند روند کاهش حافظه کمتری داشتند و همچنین در آزمون غربالگری توانایی شناختی امتیاز بهتری کسب کردند. با توجه به نتایج امیدوارکننده‌ای که در این تحقیق به دست آمده در این مطلب به مواردی درباره تاثیر ورزش کردن و تمرین دادن مغز به منظور پیشگیری از انواع زوال عقل اشاره می‌کنیم.

به گزارش وب ام دی، در ابتدا با این پرسش کلیدی شروع می‌کنیم که آیا تمرینات مغز می‌تواند به تاخیر از دست دادن حافظه یا زوال عقل کمک کند؟

تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد وقتی افراد ذهن خود را فعال نگه می‌دارند، مهارت‌های فکری آنها کمتر کاهش می‌یابد. بنابراین بازی‌ها، پازل‌ها و دیگر انواع تمرین‌های مغزی ممکن است به کاهش سرعت از دست دادن حافظه و بروز سایر مشکلات ذهنی کمک کنند. نتایج یک مطالعه دیگر که در سال ۲۰۲۲ انجام شد و شامل بیش از ۲۸۰۰ بزرگسال ۶۵ سال و بالاتر بود نیز نشان داد که فعال نگه داشتن ذهن با تمرینات مربوط به حافظه می‌تواند به تاخیر در از دست دادن حافظه کمک کند. مشارکت کنندگان در این تحقیق به مدت ۵ تا ۶ هفته به ۱۰ جلسه تمرین مغزی به مدت ۱۰ ساعت پرداختند. این جلسات روی تاکتیک‌های این مهارت‌ها متمرکز بود:

### سرعت پردازش اطلاعات

افرادی که این آموزش را گذرانده بودند، در این مهارت‌ها بهبود یافتند که حداقل ۵ سال طول کشید. آن‌ها همچنین در کارهای روزمره مانند توانایی مدیریت منابع مالی خود و انجام کارهای مربوط به خانه پیشرفت کردند.

اما در مورد پیشگیری از آلزایمر و سایر انواع زوال عقل چطور؟ آیا آموزش و تمرین دادن مغز کمکی می‌کند؟

یک مطالعه نشان داد که ورزش ذهن، روند رو به کاهش مهارت‌های تفکر را به تاخیر می‌اندازد. افرادی که به طور منظم ذهن خود را به چالش می‌کشند ممکن است بخش کوتاه‌تری از زندگی خود را در حالت افول سپری کنند، حتی اگر آلزایمر داشته باشند.

چه تمرینات مغزی انجام دهم؟

ممکن است تمرینات مغزی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. اما به نظر می‌رسد ایده اصلی این باشد که مغز فعال باشد و به چالش کشیده شود.

می‌توانید تمرینات مربوط به ارتقای مهارت‌های ذهنی را با چیزی به سادگی غذا خوردن با دستی که معمولا از آن استفاده نمی‌کنید شروع کنید.

شما همچنین می‌توانید مهارت جدیدی یاد بگیرید، مانند آموزش زبان دوم یا فرا گرفتن یک ساز موسیقی.

با بچه‌ها یا نوه‌های خود بازی‌های فکری رومیزی انجام دهید. با امتحان کردن بازی‌های جدید، آن‌ها را با هم ترکیب کنید.

روی جدول کلمات متقاطع، اعداد یا انواع دیگر پازل کار کنید.

بازی‌های حافظه آنلاین یا بازی‌های ویدیویی انجام دهید.

بخوانید، بنویسید یا برای شرکت در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنید.