

عامل ساده و مهم در ابتلا به زوال عقل

بر اساس نتایج آخرین تحقیقات، با شرکت بیش از ۶۰۰ هزار نفر از سراسر جهان، «تنهایی» در میانسالی و سالمندی، خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۳۱ درصد افزایش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، با وجود تحقیقات متعدد، تا کنون هیچ درمانی برای زوال عقل کشف نشده است. در مقابل، ریسک‌فاکتورهایی وجود دارند که احتمال ابتلا به این عارضه را به طور معمول افزایش می‌دهند؛ از جمله: عوامل ژنتیکی، سبک زندگی - مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، نوشیدن الکل - و حتی کیفیت ارتباطات اجتماعی. برای به تعویق انداختن این مسئله یا پیشگیری از زوال عقل زوردس، کافی است از بین این عوامل، مواردی که تحت کنترل ما هستند را مدیریت کنیم.

مطالعه جدیدی که در مجله Nature Mental Health منتشر شده، صحبت از یک ریسک‌فاکتور دیگر به میان آورده است؛ طبق نتایج این تحقیق، «تنهایی» احتمال ابتلا به زوال عقل، بیماری آلزایمر و زوال عقل عروقی یا دمانس عروقی (Vascular dementia) را بیش از ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. در این بین، افراد مسن مبتلا به دیابت یا چاقی بیشتر در معرض خطر هستند.

به گفته پژوهشگران، این مطالعه بزرگترین تحلیلی است که تاکنون در مورد ارتباط بین تنهایی، افسردگی و زوال شناختی، با حضور بیش از ۶۰۰ هزار شرکت‌کننده از سراسر جهان، صورت گرفته است. همچنین مطالعات پیشین نیز رابطه‌ای بین تنهایی و مشکلات سلامتی مانند سکته مغزی و بیماری پارکینسون پیدا کرده بودند.

فاکتور «تنهایی» خطر ابتلا به اختلالات شناختی را نیز تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. اختلالات شناختی یک مشکل کلی است که از دست دادن حافظه و مشکل در تصمیم‌گیری، تمرکز یا اختلال در به پایان رساندن کارها را شامل می‌شود.

نویسندگان مطالعه خاطرنشان می‌کنند که: «تنهایی، یک عامل خطر بسیار مهم در ایجاد زوال عقل در آینده است.»