

نه به دمانس و اختلال حافظه!

نه به دمانس و اختلال حافظه!

با خواب کافی، انجام مستمر ورزش هوازی، اجتناب از مصرف دخانیات و رژیم غذایی سالم می‌توانیم از دمانس، اختلال حافظه و شناخت پیشگیری کنیم. پیشگیری از دمانس با سبک زندگی رابطی مستقیم دارد.

پیشگیری از دمانس

عوامل خطر بسیاری در ارتباط با دمانس، اختلال حافظه و شناخت شناسایی شده است که همه آنها تغییرپذیر نیستند. مهم‌تر از همه بالا رفتن سن است که متوقف کردن آن امکان‌پذیر نیست. با این حال با تغییر عواملی که بر روند ابتلا تاثیرگذار هستند می‌شود از این اختلالات پیشگیری کرد.

عوامل قابل کنترل ابتلا به دمانس



فعالیت بدنی:

فعال نگه داشتن بدن در سلامت قلب و مغز دارای نقش مهمی می‌باشد، بر اساس تحقیقات، فعالیت بدنی و ورزش منظم در افراد میانسال و سالمند به بهبود حافظه و تفکر کمک کرده و همچنین خطر ابتلا به دمانس را کاهش می‌دهد. بنابراین حداقل روزانه به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته فعالیت بدنی مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی با سرعت متوسط یا سریع داشته باشید. تا حدی باید در تلاش باشید که ضربان قلبتان بالا رفته و عرق کنید.

فشار خون بالا:

فشار خون بالا در میان‌سالی به طور قابل توجهی باعث بالارفتن ریسک ابتلا به دمانس در

سالمندی میشود. به افراد بالای ۴۰ سال توصیه میشود که فشار خون خود را به طور منظم کنترل و مرتباً برای چکاپ به پزشک مراجعه کنند.

بیماری قند یا دیابت:

دیابت نوع ۲ و خطر ابتلا به دمانس تا حد زیادی به هم مرتبط هستند، با اتخاذ روش هایی میتوانیم خطر ابتلا به بیماری قند را کاهش دهیم. تغذیه ی سالم با مقدار قند پایین و حفظ وزن مناسب میتواند راهگشا باشد.

مصرف دخانیات:



کشیدن سیگار برای ریه ها، قلب و رگ های خونی به ویژه عروق مغز تأثیرات بسیار مخربی را به همراه دارد. براساس تحقیقات احتمال ریسک ابتلا به دمانس در افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از افرادی که هرگز سیگار نکشیده اند میباشد. با ترک سیگار، خطر ابتلا به دمانس را میتوان به طور قابل ملاحظه ای کاهش داد.

تغذیه:

تغذیه نامناسب میتواند باعث افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله دمانس شود. تغذیه سالم به حفظ وزن طبیعی و متعادل فرد کمک میکند و همچنین باعث کاهش ریسک ابتلا به بیماری هایی از قبیل ناراحتی های قلبی و فشار خون بالا که هر دو از عوامل خطر ابتلا به دمانس هستند را کاهش می دهد. مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، ماهی های چرب، غلات مانند نان سبوسدار، روغن زیتون و مصرف کمتر شیرینیجات و گوشت قرمز، خطر ابتلا به دمانس را کاهش می دهد.



فعالیت های ذهنی:

بر اساس تحقیقات، شرکت کردن در فعالیتهای محرک مغز مانند فراگیری موضوعات جدید، مطالعه و بازیهای فکری مانند چیدن پازل، میتواند ریسک ابتلا به دمانس را کاهش دهد. اینطور به نظر میرسد که فعالیتهای ذهنی میتواند باعث افزایش توانایی مغز برای مقابله و آسیبهای فیزیکی بشود. یعنی فرد مبتلا به دمانس که فعالیت ذهنی زیادی دارد، قادر به تحمل مقدار آسیب بیشتری قبل از شناسایی علائم دمانس است. داشتن فعالیتهای جدید و سرگرمیهای متنوع مغز را به چالش کشیده و فعال نگه میدارد.

افسردگی:

ریسک ابتلا به دمانس در میان افراد مبتلا به افسردگی به مراتب بیشتر است. اگر در حال دست و پنجه نرم کردن با علائم افسردگی هستید، هر چه زودتر به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کرده و اقدام به درمان کنید.

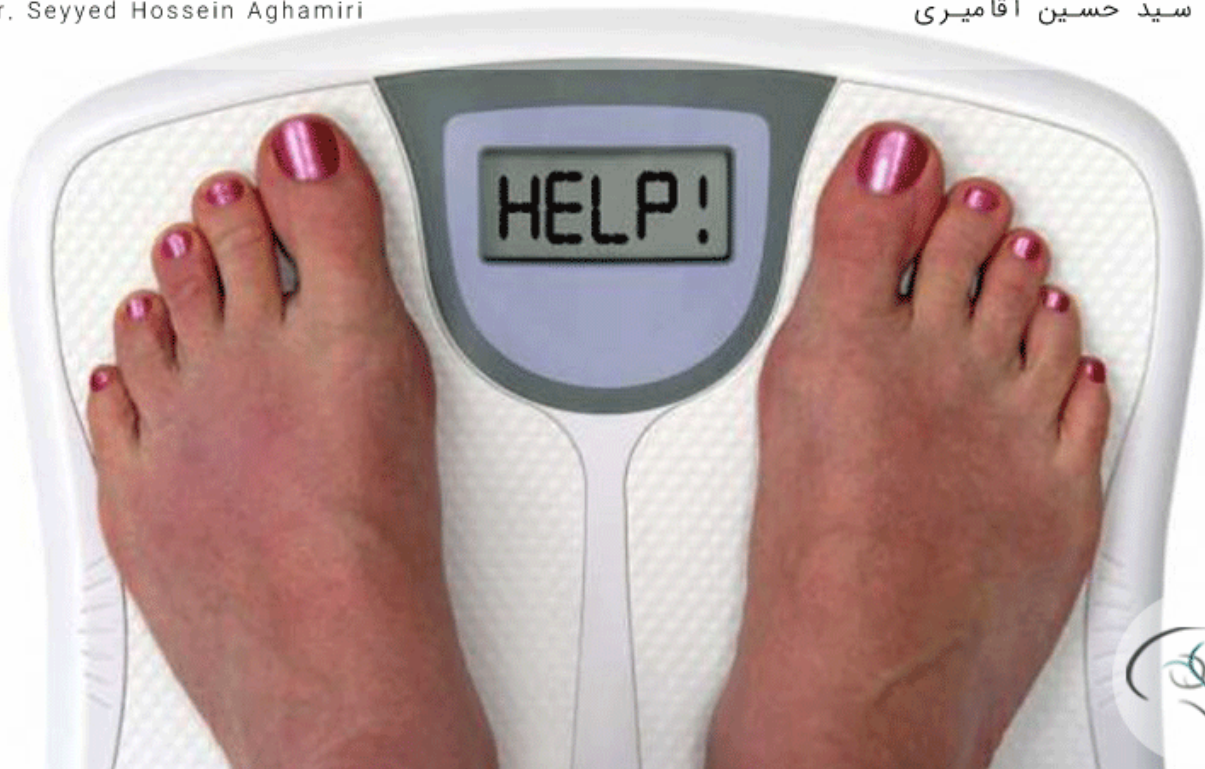
مصرف الکل:

مصرف هرروزه الکل باعث افزایش خطر ابتلا به انواع مختلف دمانس مانند بیماری آلزایمر و دمانس عروقی میشود.

کلسترول:

شواهد حاکی از آن است که **کلسترول** بالا در میانسالان، افزایش خطر ابتلا به دمانس در سالمندی را در پی خواهد داشت. بهتر است افراد بالای ۴۰ سال، کلسترول خود را آزمایش کرده و کنترل کنند.

چاقی مفرط:



چاقی مانند فشار خون بالا و دیابت باعث افزایش خطر ابتلا به دمانس می‌شود. چاقی در میان‌سالی ریسک ابتلا به دمانس را در سالمندی افزایش می‌دهد. با ورزش منظم و تغذیه‌ی سالم می‌توان از بروز چاقی جلوگیری کرد.

مطالعات انجام‌شده درمورد تغییر در سبک زندگی نشان‌دهنده‌ی این مطلب است که فعالیت بدنی منظم بهترین کاری است که برای کاهش خطر ابتلا به دمانس می‌توان انجام داد.

نتایج بررسی اثر ورزش هوازی یعنی ورزش‌هایی که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند بر افراد میان‌سال یا سالمند نشان‌دهنده‌ی این هستند که ورزش هوازی تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر بهبود حافظه و تفکر و کاهش ریسک ابتلا به دمانس دارد.

ورزش در میان‌سالی:

مطالعات طولی به طور معمول وضعیت رفتاری و سلامتی گروه را در طولانی مدت مورد بررسی قرار می‌دهد. تحقیقاتی از این دست بر روی افراد میان‌سال به بررسی تأثیر فعالیت‌های بدنی تفکر و حافظه‌ی آنان در طی سال‌ها پرداخته‌اند. نتایج به دست آمده از ۱۱ مطالعه نشان‌دهنده‌ی این است که ورزش منظم حدود ۳۰ درصد خطر ابتلا به دمانس را کاهش می‌دهد و همین‌طور ۴۵ درصد به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

همچنین ورزش‌های هوازی در کوتاه‌مدت به بهبود عملکرد افراد سالم در انجام تست‌های ذهنی کمک کرده‌اند. با استناد به ۲۹ مورد تحقیقات بالینی می‌توان گفت که در مقایسه با ورزش‌های غیرهوازی مانند ورزش‌های کششی، انجام ورزش‌های هوازی منظم در مدت ۱ ماه یا بیشتر می‌تواند باعث بهبودی حافظه و سرعت پردازش مغز شود.



ورزش در دوران سالمندی:

اگرچه بر روی سالمندان سالم تحقیقات کمتری صورت گرفته است ولی برخی شواهد حاکی از آن است که با ورزش و فعالیت بدنی منظم، افراد سالمند قادرند خطر ابتلا به دمانس را کاهش دهند. مطالعه بر روی ۷۱۶ سالمند با میانگین سنی ۸۲ سال نشان داده، سالمندانی که روزانه کمتر از ۱۰ درصد را به فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند بیش از ۲ برابر نسبت به سالمندانی که بالای ۱۰ درصد فعالیت بدنی در برنامه‌ی روزانه‌ی خود داشته‌اند در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر بودند.

اکنون می‌دانیم که فعالیت فیزیکی مستمر به خون‌رسانی بهتر به مغز کمک می‌کند و همچنین خطر **سکته مغزی**، حمله‌ی قلبی و دیابت را که همگی از عوامل خطر ساز دمانس هستند کاهش می‌دهد.

چه هدفی را باید دنبال کرد؟

توصیه می‌شود که فعالیت بدنی با یک فعالیت متوسط و از حداقل ۳۰ دقیقه شروع شود و بیشتر روزها انجام شود. فعالیت متوسط مثل یک باغبانی پر جنب و جوش، یک راهپیمایی سریع، در حدی که احساس گرما ایجاد شده و ضربان قلب بالا برود. اگر به ورزش ندارید عادت ندارید، سعی کنید که آهسته و پیوسته اقدام کرده و ظرفیت خود را بالا ببرید.