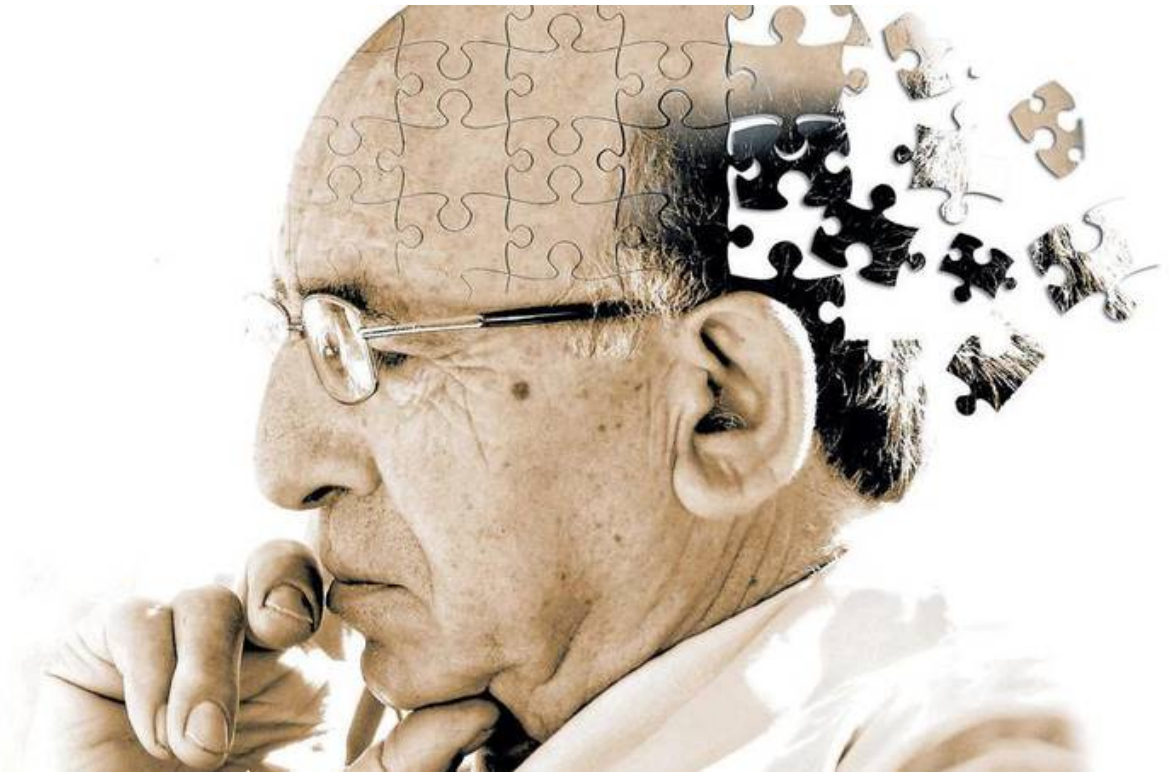
الخليج

منوعات, محطات

18 أغسطس 2021 16:45 مساء

عوامل تسرّع بالزهايمر 7



توقعت دراسة بريطانية حديثة أن يرتفع عدد الأشخاص المصابين بالخرف من 50 مليوناً إلى 152 مليوناً بحلول عام 2050.

والخرف مصطلح شامل للأمراض التي تسبب ضعفاً في القدرة على التذكر أو اتخاذ القرارات ويتعارض حتى مع أبسط الأنشطة.

ومرض الزهايمر هو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف، حيث يسهم من 60 إلى 70%من جميع حالات الخرف، وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمالية إصابتك بمرض الزهايمر.

خبيرة التغذية في المملكة المتحدة، د. مارلين جلينفيل، رصدت أهم 7عوامل خطيرة، وما يمكنك فعله لتقليل احتمالية إصابتك بمرض الزهايمر.

1. نظام غذائي غير صحي: تزداد مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر بسبب العديد من نفس الحالات التي تضر بالقلب والأوعية الدموية، على سبيل المثال أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، لذلك من المهم أن تبذل قصارى جهدك لاتباع نظام غذائي متوازن وصحي لتقليل المخاطر.

2. قلة النوم: تزيد عدد ساعات النوم القليلة من خطر إصابتك بمرض الزهايمر، حيث يتم التخلص من بروتين بيتا

أميلويد (يلعب دوراً فاعلا في الإصابة بالزهايمر) أثناء النوم عندما يغسل السائل الدماغي الشوكي السموم من جسمك ، بحسب جلينفيل، لذلك يجب أن تحاول النوم من 6 إلى 8 ساعات معظم الليالي.

3. عدم ممارسة الرياضة: وجدت دراسة تتبعت مجموعة من الأشخاص على مدى 8 سنوات أن الذين كانوا أكثر نشاطاً كان لديهم خطر أقل بنسبة 30% من التدهور المعرفي، وأن مقدار التمرين أحدث فرقاً شديداً.

وربط بعض الخبراء تمارين القوة بانخفاض خطر التدهور المعرفي، لأن أجزاء من الدماغ تنمو كما تنمو عضلاتك.

دواء يساعد على تقليل ارتداد الحمض، ويُعتقد الآن أنه يزيد من خطر (PPIs) 4. الأدوية: مثبطات مضخة البروتون الإصابة بالخرف بنسبة 44% ، لأنه يزيد من مستوى بيتا أميلويد في الدماغ.

5. الوراثة:عليك أن تقلق من أن مرض الزهايمر موجود في جيناتك بالوراثة، وأن بعض الجينات تتسبب بشكل مباشر في ظهور مرض الزهايمر المبكر الذي يؤثر في الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 إلى 60 عاماً. ومع ذلك، فإن الجينات مسؤولة عن أقل من 5% فقط من جميع حالات الزهايمر.

6. نقص فيتامين «د»: هذا الفيتامين مهم لصحة العظام والوقاية من هشاشة العظام. ونحصل على معظم حصتنا من فيتامين «د» من ضوء الشمس لأن مصادر الغذاء الطبيعية قليلة. وأظهرت الأبحاث أنه إذا كنت تعاني نقصاً معتدلاً في هذا الفيتامين، فإن خطر الإصابة بمرض الزهايمر يزيد بنسبة 69% ويزداد الخطر إلى 122% في أولئك الذين يعانون نقصاً حاداً.

7. التوتر: لسوء الحظ، يزيد التوتر من خطر إصابتك بمرض الزهايمر، لذا ستحتاج إلى تقليله قدر الإمكان. في حالة تقلب مستويات السكر في الدم، فإن جسمك يفرز «الأدرينالين» و«الكورتيزول»، وهما نفس الهرمونات التي يطلقها عندما تكون تحت الضغط النفسي.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©