

التوتر والاكتئاب يرتبطان بالزهايمر



إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة أسترالية من جامعة موناخ، أن التوتر المزمن والاكتئاب مرتبطان بزيادة خطر الإصابة بالزهايمر، وهو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ من التوتر المزمن والاكتئاب لديهم خطر أكبر للإصابة بالمرض. ويؤثر الخرف في أكثر من 55 مليون شخص حول العالم.

ويمكن لعدد من العوامل أن تزيد من خطر إصابة الشخص بالخرف، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، وقلة النوم، والخمول البدني.

ويعد الحفاظ على النشاط المعرفي والجسدي والاجتماعي، والحد من استهلاك الكحول، عوامل تقلل من المخاطر. وعلى الصعيد العالمي، يعاني حوالي 280 مليون شخص من الاكتئاب، في حين يعاني 300 مليون شخص من القلق وفقاً لمنظمة الصحة العالمية مع مواجهة الكثير من الأشخاص لتحديات تتعلق بالصحة العقلية في مرحلة ما من حياتهم.

وفحصت الدراسة سجلات الرعاية الصحية لـ 1.3 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاماً.

ونظر الباحثون إلى الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالإجهاد المزمن «اضطراب الإرهاق الناجم عن الإجهاد المزمن تقنياً»، أو الاكتئاب، أو كليهما وقارنوهم بأشخاص لم يتم تشخيص إصابتهم بالإجهاد المزمن أو الاكتئاب في نفس الفترة.

وتمت متابعة المشاركين بين عامي 2014 و2023 لتحديد ما إذا كانوا تلقوا تشخيص الضعف الإدراكي المعتدل أو الخرف، وخاصة مرض الزهايمر.

وخلال فترة الدراسة، كان الأشخاص الذين لديهم تاريخ من التوتر المزمن أو الاكتئاب أكثر عرضة بمقدار الضعف لتشخيص إصابتهم بضعف إدراكي خفيف أو مرض الزهايمر.

ومن بين 1.3 مليون شخص تمت دراستهم، تم تشخيص إصابة 4346 شخصاً بالإجهاد المزمن، و40101 بالاكتئاب، و1898 بكليهما.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024