



سبک زندگی امروز چطور می‌تواند بر ابتلا به آلزایمر تاثیرگذار باشد؟

چند قدم تا فراموشی

سن ابتلا به آلزایمر پایین آمده است؛ اگر تا چند سال پیش افرادی که در رده سنی ۸۰ سال قرار داشتند، به آلزایمر مبتلا می‌شدند، امروز آمار افرادی که در رده سنی ۵۰ و ۴۰ و حتی ۳۰ سال قرار دارند، به آلزایمر مبتلا می‌شوند، روبه افزایش است. بسیاری از دانشمندان معتقدند کاهش سن آلزایمر در جهان، به سبک زندگی افراد برمی‌گردد. به استفاده از فناوری، غذایی که روزانه مصرف می‌شود، فعالیت بدنی، استرس و کیفیت خواب. این نوع سبک زندگی اجتناب‌ناپذیر بوده و ممکن است زمینه بروز آلزایمر را فراهم کند. البته این دلیل نمی‌شود برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری، اقدامی موثر انجام ندهید؛ آن هم زمانی که بدانید ابتلا به آلزایمر یکی از پنج علت مرگ در افراد بالای ۶۵ سال است و ابتلا به اختلال شناختی و مغزی، نسبت به چهار سال قبل دو برابر بیشتر شده است. در ادامه درباره سبک زندگی عاری از آلزایمر گفته‌ایم.

لیلا شوقی

خبرنگار

استرس

زندگی سخت است، هر روز اجناس ضروری افزایش قیمت پیدا می‌کنند، کرونا هم که تمام نمی‌شود و مسائل ریز و درشت زیاد دیگری، برای شما استرس‌زاست؛ همه اینها می‌تواند به استرس همیشگی در شما منجر شود. استرس هم دلیل ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست و می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. در تحقیقی که اخیراً محققان دانشگاه کارولینا روی ۳۳۹ فرد ۷۰ ساله انجام دادند، از بین آنها ۷۲ نفری به آلزایمر مبتلا شدند که از اضطراب رنج می‌بردند. اضطراب رابطه مستقیمی با حافظه و مهارت فکری دارد و همیشه هم در افرادی که به آلزایمر مبتلا هستند، دیده می‌شود. هر زمانی که استرس می‌گیرید، هورمون‌هایی در مغز ترشح می‌شود که پروتئینی به نام بتا‌آمیلوئید تولید می‌کنند. تجمع بتا‌آمیلوئید در مغز پلاک‌هایی را ایجاد می‌کند که ارتباط بین سلول‌های مغز را مختل می‌کند و باعث ابتلا به آلزایمر می‌شود. البته آلزایمر هم باعث اضطراب می‌شود؛ چراکه مبتلایان به آلزایمر از این که فردی را به یاد نمی‌آورند، مضطرب می‌شوند.

فناوری

فناوری زندگی امروز را راحت‌تر کرده است. با کمک تلفن‌های همراه در همه جا و با همه در ارتباط هستید، بسیاری از کارهای روزانه خود را انجام می‌دهید و تفریح می‌کنید. با همه مزایایی که تلفن‌های همراه دارند اما استفاده بیش از اندازه از آن می‌تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را ایجاد کند. استفاده کودکان از تلفن همراه هم می‌تواند آنها را بیشتر در معرض ابتلا به فراموشی زود هنگام قرار دهد. در گزارشی علمی که در موسسه علمی و پژوهشی جوانب سلامت زیست‌محیطی در کشور سوئیس به چاپ رسیده، آمده است خانواده‌هایی که به فرزندانشان اجازه استفاده از تلفن همراه در سنین پایین را می‌دهند، باید منتظر عواقب و آسیب‌های احتمالی ناشی از ابتلا به فراموشی زود هنگام باشند. به جز کودکان‌تان اما شما هم با استفاده بیش از اندازه از تلفن‌های همراه و وسایل الکترونیک در معرض خطرید. اگر راست دست هستید و در زمان مکالمه گوشی تلفن‌تان را روی گوش سمت راست می‌گذارید، بیشتر از افراد چپ دست در معرض ابتلا به فراموشی هستید و بیشتر از آنها احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شوید. استفاده از تلفن همراه، دستگاه‌های الکترونیک متصل به اینترنت، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها، می‌تواند به فراموشی زود هنگام کمک کند.

ورزش

انجام حرکات ورزشی از بروز ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. با هر بار ورزش کردن، مغز سلامت بیشتر و عملکرد بهتری نسبت به قبل پیدا می‌کند؛ بنابراین می‌تواند باعث کاهش ابتلا به فراموشی شود. برخی رشته‌های ورزشی هستند که برای مغز سالم‌ترند و خطر ابتلا به آلزایمر را هم کاهش می‌دهند. اگر پیاده‌روی نمی‌کنید، باید در روند زندگی‌تان تجدیدنظر کنید. پیاده‌روی دشمن آلزایمر است. آن هم پیاده‌روی سرعتی. اگر پیش از این، با سرعت کم پیاده‌روی می‌کردید باید سرعت بیشتری به خرج دهید. براساس تحقیقی که گروهی از محققان در بریتانیا انجام دادند، رابطه مستقیمی بین سرعت پیاده‌روی، توانایی فکر کردن، تصمیم‌گیری و ابتلا به زوال عقل وجود دارد. سالمندانی که با سرعت کم راه می‌روند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر در آنها بیشتر است.

خواب

همه می‌دانند شب‌زنده‌داری یا بی‌خوابی، چقدر می‌تواند روی تمرکز و فراموشی تاثیرگذار باشد. شب‌زنده‌داری، پروتئین‌تو را در مغز ترشح می‌کند. این پروتئین ارتباط زیادی با بخش‌هایی از حافظه دارد و باعث فراموشی و اختلال در مغز می‌شود. اگر خروپف می‌کنید، بهتر است به فکر درمان آن باشید. چون احتمالاً بیشتر از دیگران، پروتئین‌تو در مغزتان ترشح می‌شود و این یعنی، کاهش حافظه. به جز این اما خروپف، در تنفس وقفه می‌اندازد و می‌تواند باعث کاهش رسیدن اکسیژن به مغز شود و اختلال شناختی و احتمال افزایش ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. اگر برای خوابیدن به قرص‌های خواب‌آور وابسته‌اید و مدت زمان طولانی از داروهای خواب، مانند بنزودیازپین استفاده می‌کنید، بیشتر از افراد دیگر احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر وجود دارد. خواب عمیق یکی از راه‌های تثبیت خاطرات و افزایش سطوح انرژی بدن است و اگر خواب عمیق را در زمان استراحت تجربه نمی‌کنید، ممکن است در آینده با آلزایمر دست و پنجه نرم کنید. اگر روی شکم می‌خوابید، یعنی فرصت سم‌زدایی را از مغز و گوارش‌تان گرفته‌اید. بهترین روش خوابیدن، خوابیدن به پهلوست و مغز شما در این حالت، فرصت بهتری برای از بین بردن مواد شیمیایی مانند پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر پیدا می‌کند.

تغذیه

سال‌هاست بر ارتباط عملکرد مغز با تغذیه تاکید می‌شود. تغذیه نقشی مهم در حافظه شما دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها در حفظ حافظه بسیار مهم‌اند. فولات، ویتامین‌های A و E، امگا۳، روی و مصرف روزانه سبزیجات و میوه‌ها مانند، میگو و ماهی، پرتقال، گریپ‌فروت، فلفل سبز، سیب‌زمینی، آجیل، خشکبار و دانه‌گندم می‌تواند به حافظه شما کمک کند. در تحقیقات منتشر شده، بر نقش اسید فولیک برای کاهش سرعت پیشروی آلزایمر تایید شده است. رابطه کاهش میزان فولات با ابتلا به زوال عقل، رابطه‌ای تنگاتنگ است. اسید فولیک باعث کاهش سطح خونی اسید آمینه‌ای به نام هوموسیستئین می‌شود که یک فاکتور خطرناک برای ابتلا به بیماری‌های عروقی است و تحقیقات اخیر نشان داده افراد مبتلایان به فشار خون بالا که کلسترولشان هم بالاست، بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند، بنابراین از سبزیجات و میوه‌های بیشتری در وعده‌های غذایی استفاده کنید. اگر مواد غذایی را بیش از اندازه در ظروف آلومینیومی می‌پزید یا مواد غذایی را در طولانی مدت در ظروف آلومینیومی نگهداری می‌کنید، خود را در معرض مسمومیت آلومینیومی مغز قرار می‌دهید، مسمومیتی که به آلزایمر منجر می‌شود.