



راههای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

پژوهشگران، ۶ روش جدید برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر در دوران پیری یافته‌اند. آلزایمر، یک نوع اختلال عملکرد مغز است که به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار را تحلیل می‌برد. اختلال حافظه معمولاً به تدریج ایجاد می‌شود و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می‌شود، ولی به تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می‌بیند.

1-

نتایج یک تحقیقات علمی نشان می‌دهد پیاده‌روی روزانه 30 تا 40 دقیقه به مدت سه بار در هفته، باعث رشد مجدد ساختارهای مغزی شده و از زوال آن در دوران پیری جلوگیری می‌کند.

2-

پژوهشگران معتقدند مصرف دخانیات و ابتلا به بیماری‌های زوال عقل از جمله آلزایمر در دوران پیری رابطه مستقیم دارد.

3-

نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد ورزشکاران حرفه‌ای بوکس و سربازان نظامی بیش از سایرین در معرض ابتلا به آلزایمر هستند. برخورد ضربات متعدد به سر از جمله عوامل ابتلا به این بیماری است.

4-

مطالعات علمی پژوهشگران در سال 2010، حاکی از آن است که افرادی که در دوران جوانی و میانسالی اقدام به حل مداوم پازل و جدول می‌کنند، احتمال ابتلای آنها به آلزایمر در دوران پیری بسیار کاهش می‌یابد.

5-

دکتر «لورا فیلپس»، پزشک انگلیسی متخصص در بیماری آلزایمر معتقد است استفاده از یک سبک زندگی سلامت، از ابتلا به این بیماری جلوگیری می‌کند. خوردن اندازه، رژیم غذایی سلامت، ورزش مداوم، عدم مصرف دخانیات و چک آپ مداوم فشار خون و وزن از جمله اقداماتی است که فرد باید برای برخورداری از یک سبک زندگی سلامت به کار گیرد.

6-

محققان بر این باورند استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای یعنی مصرف ماهی، میوه و سبزیجات تازه و آجیل، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

.. :