ست طرق للتقليل من خطر الإصابة بداء آلزهايمر



من الممكن عندما نتقدم بالعمر أن تبدأ أدمغتنا بأن تصبح أقل ذكاءً مما يؤدي إلى صعوبة في تعلّم أشياء جديدة أو تذكّر أحداث هامة، وبالنسبة للبعض، فإن هذا التراجع المعرفي مهمٌّ ومن الممكن أن يؤدي في حالات نادرة إلى داء آلزهايمر.

و فيما يخصّ داء آلزهايمر فإن نتائج فشل الأدوية أكثر من نجاحاتها. وسطيّاً، 99% من كل الأدوية في التجارب السريرية لا تحصل على الموافقة ولا زالت الأدوية تُخفق في تجارب المراحل الأخيرة في 2017. لكن هناك طرق أخرى لتقليل خطر إصابتك بالمرض.

تحّدثنا مع إيلي كابلان **Elli Kaplan** المديرة النفيذي لشركة نيوروتراك **Neurotrack** والتي أطلقت شركتها مؤخراً تقييماً على الإنترنت

يُساعد الناس على فهم حالة صحة ذاكرتهم وتعلّم بعض الطرق التي يستطيعون بها أن يقلّلوا فعلاً من خطر داء آلزهايمر والتراجع المعرفي بشكلٍ أكبر، وتوفّر الشركة أيضاً برنامجاً يمكن استخدامه لمنع جزء من التراجع المعرفي ذاك.

و لدينا هنا ما يقوله العلم عن أفضل الطرق التي تقلل خطر داء آلزهايمر والتراجع المعرفي:

1- انتبه للطعام الذي تتناوله

فالنظام الغذائي الصحيح من الممكن أن يساهم بخفض خطر التراجع المعرفي وخاصّة النظام الغذائي الذي يُدعى بنظام الدماغ **MIND** اختصاراً للتدخّل العلاجي بحمية البحر الأبيض المتوسط وبحمية داش **DASH** لتأخير التنكس العصبي "**Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay**"، وهو نسخة هجينة من الأنظمة الغذائية للبحر الأبيض المتوسط ونظام الداش **DASH** ـوهو اختصار لنظام غذائي يستهدف خفض التوتر الشرياني- مع التركيز على جوانب هذه الأنظمة التي لها علاقة مع الدماغ.

إن التوت وزيت الزيتون والمكسرات والخضار الداكنة المورقة هي الجزء الأساسي من النظام الغذائي والذي صُمِّم اعتماداً على دراسات واسعة النطاق عن التراجع المعرفي والمُصنَّفَة في المرتبة الثالثة في أخبار الولايات المتحدة والقائمة السنوية لأفضل الأنظمة الغذائية في تقرير العالم.
أظهرت دراسة قام بها تقريباً ألف باحث كبير أن النظام الغذائي أخفض خطر داء آلزهايمر بنسبة 35% عند من اتبعه بشكل معتدل وبنسبة 53% عند من اتبعه بإحكام.

وإضافة إلى ذلك فإنه يتطابق مع ما قالته المديرة العلمية الرئيسية لجمعية داء آلزهايمر ماريا كاريلو **Maria Carrillo** لمجلة **Business Insider** في تموز/يوليو: "استمتعوا و تناولوا وجبات صحيّة جيدة لكم فمن الممكن أن تصلوا بذلك إلى مساعدة دماغكم وقلبكم أيضاً".

2- ابقَ نشيطاً

كشف المعهد الوطني للتقدم بالعمر في الولايات المتحدة ـبناءً على التجارب القائمة على التدخل والدراسات الوبائية- أن التمارين من الممكن أن تلعب أيضاً دوراً رئيسياً في تقليل خطر إصابتك بداء آلزهايمر والتراجع المعرفي بشكل عام.

يقول كابلان أن برنامج نيوروتراك يوصي بتمارين القوى والتمارين الخاصة بالجهاز القلبي الوعائي، ومن الممكن أن يكون للتمرين فوائد صحية إضافية، إضافة إلى فكرة أن ما هو جيد لقلبك وجسدك فمن الممكن أيضاً أن يكون جيداً لدماغك.

3- قلل من مستويات التوتر قدر الإمكان

هناك دليل يفترض وجود رابط بين التوتر وزيادة خطر داء آلزهايمر والتراجع المعرفي أو الإدراكي، حيث كشفت دراسة صغيرة في 2009 على 41 مشاركاً ذوي أذية معرفية معتدلة، أن الذين واجهوا معدلات توتر أعلى عانوا من معدلات أسرع في التراجع المعرفي. والأخبار الجيدة هي أن هناك الكثير من الخطوات التي يمكنك اتباعها للتحكم بالتوتر مثل تمارين التنفس والأدوية واليوغا.

4- حافظ على عادات نوم صحية

النوم القليل جداً من الممكن أن يؤثر كثيراً على جسدك ودماغك.

كشفت دراسة مرجعية في 2014 لدراسات رصد أن النوم القليل عامل خطورة في التراجع المعرفي و داء آلزهايمر، ولذلك قال الباحثون أن هناك حاجة لمزيد من الأبحاث في الآليات الدقيقة وراء ذلك، وختموا بقولهم: " يبدو أن النوم الصحي يلعب دوراً مهماً في المحافظة على صحة الدماغ مع العمر ومن الممكن أنه يلعب دوراً رئيسياً في منع داء آلزهايمر".

5- ابقَ نشيطاً اجتماعياً

تعمل نيوروتراك باجتهادٍ من أجل إدراج الجانب الاجتماعي وتقييمه على حد قول كابلان، ولدى الشركة خطط لبناء شبكة اجتماعية داخلية، ومنذ إطلاق التقييم في كانون الأول 2016 انضم آلاف إلى مجموعة سرية على الفيسبوك للتحدث عن نتائجهم.

وتتابع كابلان قائلة أن هناك أيضاً مجموعة قد بدأت في نيوزيلاندا باللقاء من أجل تناول القهوة بعد أن خضعت للتقييم.

من الممكن أن يكون البقاء نشيطاً طريقة عظيمة لتقليل خطر التراجع المعرفي وداء آلزهايمر، ووفقاً المعهد الوطني للتقدم بالعمر فإن البقاء نشيطاً معرفياً ـ سواء بالتحفيز الفكري أو بالمشاركة اجتماعياً ـ مرتبطٌ بخطر أقل لداء آلزهايمر.

6- اقرأ والعب أو حفز دماغك بطرقٍ أخرى

وكالارتباط الاجتماعي، فإن التحفيز الفكري ارتبط أيضاً مع خطر أقل لداء آلزهايمر، وتبعاً للمعهد الوطني للتقدم بالعمر، فمن الممكن أن يتضمن هذا التحفيز أي شيء من القراءة إلى الكلمات المقاطعة أو حضور محاضرات ولعب ألعاب تعتمد على الذاكرة.

- التاريخ: 2017-03-05
- التصنيف: طب الأعصاب

#الدماغ #داء آلزهايمر #علاج #التراجع المعرفي

المصادر

- sciencealert
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - لمى زهر الدين
- مُراجعة
  - مريانا حيدر
- تحرير
  - أنس عبود

- تصميم
  - مكي حسين
- نشر
  - روان زيدان
  - أحمد عطية علي
  - فاطمة عبد الرزاق