حمامات الساونا المتكررة مرتبطة بوقاية الرجال من الخرف



وجد باحثون أنّ خطر الإصابة بالخرف يتقلص كلما زاد استخدام حمامات الساونا "الحمامات البخارية".

وفقًا لدراسة جديدة أجريت في جامعة فنلندا الشرقية (**University of Eastern Finland**)، تستطيع حمامات الساونا المتكررة أن تقلل من خطر الإصابة بالخرف (**Dementia**).

في دراسة استمرّت 20 عامًا، تبيّن أن الرجال الذين كانوا يأخذون حمام ساونا 4–7 مرات أسبوعيًا، كانوا أقل عرضةً للإصابة بالخرف بنسبة 66% من الأشخاص الذين يأخذون حمام ساونا مرة واحدة أسبوعيًا. علمًا أن هذه هي المرة الأولى التي يحاول فيها أحد أن يبحث في العلاقة بين حمام الساونا وخطر الإصابة بالخرف.

دُرسَت تأثيرات حمامات الساونا على خطر الإصابة بمرض آلزهايمر والأشكال الأخرى للخرف[1] في دراسة تعرف باسم دراسة كووبيو لعوامل اختطار داء القلب الإقفاري "**Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study**" واختصارًا (**KIHD**)، وضمّت أكثر من 2000 رجل في منتصف العمر يعيشون في القسم الشرقي لفنلندا.

قُسِم المشاركون بالدراسة لثلاث مجموعات اعتمادًا على عاداتهم في حمامات الساونا: مجموعة الذين يأخذون حمام ساونا مرة واحدة أسبوعيًا، و مجموعة الذين يأخذون 2–3 حمامات ساونا أسبوعيًا، ومجموعة الذين يأخذون 4–7 حمامات ساونا أسبوعيًا.

تبيّن أن خطر الإصابة بالخرف يتقلّص كلما زاد عدد حمامات الساونا؛ فالأشخاص الذين كانوا يأخذون 4–7 حمامات ساونا أسبوعيًا كان خطر الإصابة لديهم بالخرف (في أي شكل من أشكاله) أقل بنسبة 66% وخطر الإصابة بمرض آلزهايمر بشكل خاص لدى هؤلاء كان أقل بنسبة 65% من أولئك الأشخاص الذين كانوا يأخذون حمام ساونا واحدًا أسبوعيًا. نُشرَت النتائج مؤخرًا في دورية **Age and Ageing**.

أظهرت نتائج سابقة من **KIHD study** أن حمامات الساونا المتكررة تقلل وبشكل واضح من خطر الموت المفاجئ للقلب، وخطر الموت بسبب أمراض الشريان التاجي والأحداث القلبية الأخرى، وبالتالي التقليل من الوفاة عمومًا. وفقًا للبروفيسور جاري لوكانين **Jari Laukkanen**، قائد الدراسة، فإن حمامات الساونا قد تحمي كلًا من القلب والذاكرة بآلية لا زالت مبهمة لحدٍّ ما لكن متشابهة بشكل واسع".

على أي حال، من المعروف أن صحة الجهاز القلبي الوعائي تؤثر على صحة الدماغ. ربما تلعب تجربة الشعور بالعافية والاسترخاء خلال حمام الساونا دورًا أيضًا".

الملاحظات

---

[1] مرض آلزهايمر ما هو إلا أحد أشكال الخرف.

- التاريخ: 2017-06-27
- التصنيف: طب الأعصاب

#الخرف #داء آلزهايمر #الساونا

المصادر

- ScienceDaily
- الورقة العلمية

المساهمون

- ترجمة
  - علي منصور

- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
  - عماد ابراهيم
- تصميم
  - رنيم ديب
- نشر
  - روان زيدان