

آیا فرسایش مغز (دمانس) قابل پیشگیری است؟

همانگونه که هنوز علت دقیق بوجود آمدن بیماری آلزایمر و بیشتر انواع فرسایش مغز معلوم نیست، لذا راه مطمئنی هم برای جلوگیری از ابتلا به آن وجود ندارد. ولی شما می‌توانید با تغییراتی که در روش زندگی خود ایجاد می‌کنید، خطر دچار شدن به فرسایش مغز را کم کرده و یا شروع آن را به تأخیر بیندازید. بر اساس تحقیقات اخیر انجام شده در دانشگاه کالج لندن، شما می‌توانید با تغییرات موثر در روش زندگی خود، خطر ابتلا به انواع فرسایش مغز را ۳۵٪ کاهش دهید. (۲۲۴).

چه عواملی در بوجود آمدن فرسایش مغز نقش دارند؟

مهم‌ترین عامل در پیدایش فرسایش مغز و مخصوصاً آلزایمر، سالمندی است. با ازدیاد امید به زندگی و افزایش سالمندی، تعداد افراد مبتلا به فرسایش مغز رو به افزایش است. بررسی‌های مختلف، ارتباط مستقیم عوامل محیطی و شیوه زندگی را با بروز علائم فرسایش مغز تایید کرده است. مهمترین این عوامل به شرح زیر است:

- افزایش سن؛
- ارتباط ژنتیکی و ارثی؛
- بیماریهای زمینه‌ای مانند دیابت، اختلالات عروقی مانند فشار خون، و بیماریهای عروق قلبی و عروق مغزی؛
- چاقی و عدم فعالیت فیزیکی و ورزش؛
- مصرف بی‌رویه الکل؛
- تغذیه نامناسب و مصرف بی‌رویه چربیهای اشباع شده، نمک، و شکر؛
- مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی و گوشه‌گیری؛

مقاله تحقیقی اپیدمیولوژی و اتیولوژی بیماری آلزایمر، تدابیر پیشگیرانه موثر جهت حفظ تواناییهای شناختی در دوران سالمندی را اینگونه جمع‌بندی کرده است: کسب علم و دانش در سالهای اولیه زندگی؛ فعالیت‌های ذهنی و افزایش ذخیره شناختی در بزرگسالی؛ حفظ سلامت عروق با داشتن سبک زندگی سالم؛ و کنترل بهینه بیماریهای عروقی. (۲۲۲).

فکر و مغز خود را به چالش بکشید

نشانه‌هایی مبنی بر کمتر بودن نرخ ابتلا به فرسایش مغز در افرادی که فکر و مغز خود را بکار می‌گیرند وجود دارد. شما ممکن است بتوانید خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و بیشتر انواع فرسایش مغز را با اقدامات زیر کم کنید:

- کتاب بخوانید
- برای لذت بردن بنویسید (رو نویسی نکنید)
- یک زبان خارجی یاد بگیرید
- یک وسیله موسیقی بنوازید
- به موسیقی کلاسیک دلخواه گوش کنید.

- در کلاس های مختلف شرکت کنید
- جدول کلمات متقاطع و سودوکو حل کنید
- به بازی های فکری و تخته ای مانند نرد و شطرنج بپردازید.
- اگر راست دست هستید برای برس زدن مو، نوشتن، و مسواک زدن از دست چپ استفاده کنید و برعکس.
- خواب کامل و عمیق شبانه، حدود ۸ تا ۹ ساعت را فراموش ننمایید.
- بینایی و شنوایی خود را همه ساله کنترل و اصلاح کنید.

به ورزش و فعالیت بپردازید

گنجاندن ورزش و فعالیتهای مورد علاقه در برنامه روزانه و هفتگی، نه تنها به سلامت فیزیکی شما کمک می کند، بلکه سلامت روحی و فکری شما را نیز تقویت می نماید.

- ورزش مستمر از جمله شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری و غیره را در برنامه روزانه و هفتگی خود بگنجانید.
- کارهای دستی و سرگرمی مانند باغبانی، پرورش گل و گیاه، پرورش پرنده، عکاسی، نقاشی و موسیقی انجام دهید.
- با انجام مراقبه و یوگا، به آرامش فکر و تجدید قوا بپردازید.

تغذیه سالم داشته باشید

یک برنامه غذایی کم چربی و کم نمک، با فیبر فراوان، و حاوی سبزیجات و میوه جات تازه، ممکن است از خطر دچار شدن به آلزایمر و بسیاری از انواع فرسایش مغز بکاهد. (مقاله تغذیه و برنامه غذایی را مطالعه فرمایید)

- رژیم غذایی مدیترانه ای که به حبوبات، سبزیجات، میوه جات، ماهی چرب و روغن زیتون تکیه می کند، توصیه می شود.
- دانه های روغنی مانند بادام و گردو را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید.
- از چربیهای اشباع شده و جامد و همچنین از غذاهای پروسس شده مانند کالباس و سوسیس و انواع شیرینی در حد اعتدال استفاده کنید.
- مصرف نوشابه را از برنامه غذایی خود حذف نمایید.

اجتماعی باشید

تحقیقات نشان داده است که افراد اجتماعی در مقایسه با افراد گوشه گیر، کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع فرسایش مغز قرار دارند. توصیه های زیر را بکار بندید:

- به کلوپ های مختلف بپیوندید و با این کار، علاوه بر شرکت در اجتماعات، به فعالیتی که به آن علاقه دارید بپردازید.
- به سازمانهای مردم نهاد بپیوندید و کارهای داوطلبانه و خیرخواهانه انجام دهید.

- در کارهای گروهی شرکت کنید و به دیدن دوستان و فامیل بروید.
- به ورزش های گروهی مانند فوتبال و والیبال بپردازید.
- به مسافرت های دسته جمعی بروید.
- با دوستان و فامیل به صرف غذا بنشینید.
- از تنهایی پرهیزید.

خطر ابتلا به بیماری های عروقی را کم کنید

بیماری های قلبی و عروقی با بیماری آلزایمر و دمانس عروقی رابطه نزدیک دارند. مقاله انواع فرسایش مغز را مطالعه کنید. شما ممکن است با اقدامات مربوط به بهبود کیفیت سلامتی قلبی و عروقی خود نه تنها خطر اینگونه بیماریها مانند ایست قلبی را کاهش دهید بلکه از خطر سکته مغزی و دمانس عروقی نیز بکاهید. اقدامات زیر به بهبود سلامتی قلبی و عروقی کمک می کنند:

- ترک سیگار و سایر انواع دخانیات
- عدم مصرف الکل
- تغذیه متعادل و سالم که شامل مصرف روزانه سبزیجات و میوه جات تازه است
- ورزش کردن و فعالیت حداقل دو ساعت و نیم در هفته مانند دوچرخه سواری و پیاده روی سریع
- کنترل فشار خون خود در نوبت های دوره ای و بر حسب نیاز، مثلا روزانه، هفتگی، یا ماهیانه
- رعایت رژیم غذایی و دارویی در صورت ابتلا به دیابت
- رعایت اعتدال در مصرف نمک
- استفاده از کمربند و کلاه ایمنی در زمان رانندگی با اتومبیل و دوچرخه سواری

منابع و مراجع

222. sid.ir; (n.d.), بیماری آلزایمر, retrieved July 2017, from http://www.sid.ir/fa/VEWSSID/J_pdf/58313935401.pdf

223. webmd.com; (n.d.), Dementia prevention. Retrieved July 2017, from <http://www.webmd.com/alzheimers/tc/dementia-prevention>

224. thelancet.com; (July 20, 2017), Dementia prevention, intervention, and care, Retrieved July 2017, from [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31363-6/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31363-6/fulltext)