

أربع عادات تُجَنِّبُ الإصابة بالزهايمر



الاثنين 8 مايو 2017 08:05 م

يعتبر مرض "ألزهايمر" السبب لستين بالمائة، وحتى سبعين بالمائة، من حالات الخرف، وهو داء يصيب المخ، ويتطور ليفقد الإنسان ذاكرته وقدرته على التركيز والتعلم؛ ومن الأعراض الأكثر شيوعًا له الصعوبة في تذكّر الأحداث الأخيرة.

ونشرت "هيلثي فود هاوس" تقريرًا عن العادات الصحية المساعدة لتجنب الإصابة بالزهايمر، نستعرضها في التالي:

1- الفحص الطبي المستمر

يجب الحرص على الفحص الطبي المستمر والتأكد من مستوى ضغط الدم ونسبة الكوليسترول؛ حيث أثبتت الدراسات وجود علاقة قوية بين الإصابة بالخرف وأمراض القلب والأوعية الدموية والصحة الأيضية.

2- حماية الرأس من الإصابات

يجب حماية الرأس من الإصابات أثناء ممارسة أيّ رياضة، بارتداء خوذة؛ حيث تؤثر الإصابات المستمرة في الرأس على وظائف المخ.

3- الاهتمام بالحصول على "فيتامين D"

أكدت الدراسات وجود علاقة قوية بين انخفاض مستوى فيتامين "د" والتدهور المعرفي، الذي يتسبب في الإصابة بالخرف والحصول على فيتامين "د" يمكن من استخدام المكملات الغذائية أو التعرض إلى الشمس، وهي المصدر الأول لفيتامين "د".

4- الإقلاع عن التدخين

أثبتت الدراسات أن المدخنين عرضة بنسبة 45% إلى الإصابة بالزهايمر، بالمقارنة بغير المدخنين؛ لذلك؛ لتجنب الإصابة بالخرف وألزهايمر يجب الإقلاع عن التدخين.