

فرمول پیشگیری از آلزایمر

20 شهریور 1404

متخصص مغز و اعصاب تأکید کرد: تغذیه سالم و سبک زندگی مناسب می‌تواند در پیشگیری یا به تأخیر انداختن آلزایمر و پارکینسون مؤثر باشد.

دکتر حامد امیری‌فرد، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون از جمله شایع‌ترین اختلالات عصبی هستند که با تخریب سلول‌های عصبی همراه بوده و توانایی فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره کاهش می‌دهند.

امیری‌فرد توضیح داد: آلزایمر معمولاً با کاهش حافظه، اختلال در توانایی تصمیم‌گیری و در مراحل پیشرفته با ناتوانی در انجام امور روزمره مانند غذا خوردن و لباس پوشیدن همراه است و باعث از دست رفتن استقلال فرد می‌شود. پارکینسون بیشتر با علائم حرکتی مانند کندی حرکات، لرزش دست و پا، خشکی عضلات و اختلال در تعادل شناخته می‌شود. بیماران این بیماری معمولاً از نظر ذهنی محیط اطراف خود را درک می‌کنند، اما توانایی‌های حرکتی‌شان محدود می‌شود.

وی افزود: علت دقیق بروز این بیماری‌ها هنوز مشخص نیست، اما عوامل ژنتیکی، افزایش سن، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا و استفاده برخی داروهای روانپزشکی می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهد.

نقش سبک زندگی سالم در کنترل آلزایمر

امیری‌فرد تأکید کرد: مطالعات متعدد نشان داده‌اند که رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و روغن‌های سالم می‌تواند از سلول‌های عصبی محافظت کند، در حالی که مصرف زیاد چربی‌های اشباع و قندهای ساده ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهد.

وی همچنین افزود: فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، مدیریت استرس و فعالیت‌های ذهنی تحریک‌کننده مانند مطالعه، یادگیری زبان جدید یا حل جدول، از راهکارهای مؤثر برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون محسوب می‌شوند.

امیری‌فرد در پایان خاطرنشان کرد: با رعایت سبک زندگی سالم و توجه به بهداشت مغز، می‌توان روند تخریب عصبی را به تأخیر انداخت و کیفیت زندگی افراد را حفظ کرد.