

۶۵ درصد از بیماران آلزایمر را زنان تشکیل

می‌دهند

5 خرداد 1403

شیوع آلزایمر و زوال عقل در زنان بیشتر از مردان است. مدیر عامل انجمن دمانس و آلزایمر ایران در این باره گفته «امید به زندگی ۳ تا ۴ سال در میان زنان بیشتر است که خود افزایش سن یکی از عوامل ابتلا به دمانس است. از سوی دیگر با توجه به این که استرس در میان زنان نسبت به مردان بیشتر مشاهده می‌شود، خطر ابتلا بین خانم‌ها حدود ۶ تا ۷ درصد بیشتر از آقایان است.»

در مقاله usagainstalzheimer's هم آمده است که ۶۵ درصد از بیماران آلزایمر را زنان تشکیل می‌دهند و از ۶.۷ میلیون نفر ۶۵ ساله و بالاتر مبتلا به آلزایمر در آمریکا، ۴.۱ میلیون زن و ۲.۶ میلیون مرد هستند.

کارشناسان تاکید می‌کنند سن، جنسیت، ژنتیک، کم بودن ارتباطات اجتماعی، سواد پایین، سیگار کشیدن، ناشنوایی، ورزش نکردن، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف مشروبات الکلی، سکونت در نزدیکی خیابان‌های پر رفت و آمد، آلودگی هوا و بیماری‌های زمینه‌ای (فشار خون، دیابت، سطح چربی خون بالا) از جمله عوامل مؤثر در بروز آلزایمر هستند.

در حال حاضر هم هیچ درمانی نمی‌تواند جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد. با این حال، برخی از داروها ممکن است به جلوگیری از بدتر شدن علائم برای مدت محدود کمک کنند.

تقریباً در ۵۰ درصد بیماران، پیشرفت MCI فراموشی را می‌توان حدود یک سال با داروهای مهارکننده به تعویق انداخت.

روش زندگی سالم هم می‌تواند ابتلا به دمانس و آلزایمر را کاهش دهد، از جمله ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و استرس کم به ویژه در افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به بیماری آلزایمر هستند.

مواد غذایی حاوی ویتامین B و کافئین هم در کاهش خطر بیماری آلزایمر نقش دارند.

چند توصیه کاربردی

مقاله منتشر شده در alzheimers.gov هم به چند نکته مفید در این باره اشاره کرده و نوشته «تغذیه سالم و فعال ماندن برای همه مفید است و به ویژه برای افرادی که ریسک بیشتری در ابتلا به آلزایمر و زوال عقل دارند.»

* هر روز با دوستان‌تان قدم بزنید و تا جایی که می‌توانید ورزش کنید.

* غذاهای سالم و مغذی بخرید. در رژیم غذایی‌تان هم این موارد را بگنجانید؛ غلات کامل، سبزیجات برگ سبز، ماهی، لوبیا، روغن زیتون و آجیل.



* وقت خود را با دوستان بگذرانید و به سرگرمی‌ها ادامه دهید. مطالعات نشان می‌دهد که ارتباطات اجتماعی ممکن است اتصالات سلول‌های عصبی را در مغز تقویت کرده و حافظه و تفکر را بهبود بخشد.

* مدیتیشن را تمرین کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین مدیتیشن ممکن است فشار خون، اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی را کاهش دهد.

* خوب بخوابید. شواهد زیادی نشان می‌دهد که خواب خوب می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و با پاکسازی آمیلوئید بیشتر از مغز مرتبط است.

یک مطالعه هم نشان داده افرادی که در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی خود ۷ ساعت در شب می‌خوابیدند در مقایسه با افرادی که ۶ ساعت یا کمتر در شبانه روز می‌خوابیدند ۳۰ درصد احتمال ابتلا به زوال عقل کمتر بود.

* از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید تا به شما در مقابله با استرس و اضطراب کمک کنند.