

قلب ناسالم تهدیدی بزرگ برای مغز زنان

آنچه برای قلب خوب است برای مغز نیز مفید است و نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این ارتباط ممکن است به ویژه برای زنان بسیار مهم باشد.

به گزارش ["مادران و دختران"](#) به نقل از هلت دی نیوز، این مطالعه که بر روی بیش از ۱۸۰۰ فرد بزرگسال در دهه سنی ۵۰ و ۶۰ زندگی انجام شد، نشان داد که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا فاکتورهای پرخطر این بیماری، به طور کلی با کاهش بیشتر در مهارت‌های حافظه و تفکر در طول زمان مواجه هستند.

«میشل میلکه»، سرپرست تیم تحقیق از کلینیک مایو مینه سوتا، می‌گوید: «برای زنان و مردان بسیار مهم است که عوامل خطر قلبی عروقی خود را تحت درمان قرار داده و به خوبی کنترل کنند».

وی افزود: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که حتی می‌تواند به ویژه برای عملکرد شناختی [زنان](#) بسیار مهم باشد.»

مانند قلب، مغز نیز برای تأمین اکسیژن و مواد مغذی سلول‌های خود به رگ‌های خونی سالم متکی است. تحقیقات در طول سال‌ها نشان داده است که بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی و سکته مغزی با کاهش سریع‌تر توانایی‌های شناختی با افزایش سن افراد مرتبط است و احتمالاً خطر ابتلاء به زوال عقل را افزایش می‌دهد.

این فاکتورهای پرخطر عبارتند از فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، سیگار کشیدن و چاقی.

از سوی دیگر، تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از تمرین‌های سالم برای قلب، مانند ورزش بدنی و رژیم غذایی غنی از ماهی، سبزیجات و چربی‌های خوب ممکن است به محافظت از پیری مغز کمک کند. یک کارآزمایی بالینی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که کاهش شدید فشار خون بالا در افراد مسن خطر ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف را کاهش می‌دهد.

به گفته میل که، «مشخص نیست که چرا سلامت قلبی عروقی ضعیف‌تر ممکن

است برای عملکرد شناختی زنان سخت‌تر باشد. اما طبیعی است که حدس بزنیم یائسگی و تغییرات هورمونی می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند. اما بسیاری از احتمالات دیگر نیز وجود دارد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «یک احتمال دیگر این است که بیماری قلبی در زنان و مردان می‌تواند متفاوت باشد. زنان بیشتر از مردان دارای اختلال عملکرد رگ‌های خونی کوچک‌تر بدن هستند که ممکن است به بروز زوال شناختی کمک کند.»

شرکت‌کنندگان این مطالعه در ابتدا تست‌های استاندارد حافظه و سایر توانایی‌های شناختی را انجام دادند و سپس هر ۱۵ ماه یکبار این تست‌ها تکرار شد.

تیم تحقیق دریافت در حالی که عوامل خطر قلبی عروقی در مردان شایع‌تر است، اما تأثیر بیشتری بر عملکرد شناختی زنان در طول زمان دارند. به عنوان مثال، در میان افراد مبتلا به بیماری قلبی، زنان دو برابر مردان در نمرات کل کاهش داشتند.