

آیا ضعف حافظه در میان‌سالی از عوارض یائسگی است؟

8 تیر 1401

بیماری فراموشی یا آلزایمر را بسیاری از افراد به عنوان بیماری قرن حاضر می‌شناسند. بر اساس پیش‌بینی‌ها، تا سال 2050، حدود 13.8 میلیون نفر در ایالات متحده به بیماری آلزایمر مبتلا خواهند شد، که البته دو سوم از این افراد، زنان هستند. درست است که این آمار و ارقام مربوط به ایالات متحده آمریکاست اما اگر در سایر کشورها نیز تحقیقات مشابهی انجام شود، اصلاً دور از ذهن نیست که نتایج مشابهی به دست آید. به همین علت لازم است **عوارض یائسگی** و به خصوص ارتباط **یائسگی** و حافظه را بشناسیم تا بتوانیم در حد ممکن، از اختلالات حافظه در میان‌سالی پیشگیری کنیم.

پیشگیری از تحلیل حافظه از ابتدای دوره میان‌سالی

کاهش توانایی شناختی فقط به بیماری‌های تحلیل‌برنده اعصاب مانند آلزایمر محدود نمی‌شود. حقیقت این است که بخشی از روند طبیعی سال‌خوردگی هم شامل ضعیف شدن حافظه و کاهش توانایی شناختی می‌شود که طبیعتاً بر کیفیت زندگی همه افراد اثرگذار است. اما آنچه اهمیت دارد این است که تمام افراد، هم خانم‌ها و هم آقایان، اقدامات پیشگیرانه (که در ادامه درباره آن صحبت می‌کنیم) را حداقل از همان ابتدای سنین میان‌سالی آغاز کنند؛ زیرا هنگامی که علائم تحلیل حافظه بروز می‌کند، در واقع مدت‌ها از آغاز روند فیزیولوژیک آن گذشته است.

اهمیت این اقدامات پیشگیرانه به دلیل تاثیر مضاعف عوارض یائسگی بر حافظه زنان – علاوه بر روند طبیعی افزایش سن که در خانم‌ها و آقایان مشترک است – قاعداً برای خانم‌ها بارزتر است.

بیشتر مطالعات درباره پیری و زوال شناختی، به ویژه مطالعات مربوط به بیماری آلزایمر، روی افرادی که در دهه 70 زندگی خود هستند انجام شده است. با این وجود برای توسعه راهکارهای پیشگیری برای مواجهه با این مشکل، درک عواملی که در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتند، و چگونگی اثرگذاری آن‌ها بر مغز، حیاتی است. یکی از این عوامل در زنان، یائسگی و تاثیر عوارض آن بر حافظه است.

با آغاز یائسگی چه اتفاقی برای مغز می‌افتد؟

زنان در اوایل دوران میان‌سالی علاوه بر بالا رفتن تقویمی سن، دچار پیری تولیدمثلی هم می‌شوند که به آن یائسگی می‌گویند. در دوران یائسگی، هورمون‌های تخمدانی مانند استرادیول - شکل اولیه هورمون استروژن - در طول زمان کاهش می‌یابد که در به وجود آمدن **علائم یائسگی** موثر است.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که استرادیول با ایجاد تغییرات در عملکرد حافظه و سازماندهی مجدد

مدارهای مغزی که عملکرد حافظه را تنظیم می‌کنند، ارتباط مستقیم دارد. بنابراین، زنان و مردان تحت تاثیر فرآیندهای پیری متفاوتی قرار می‌گیرند، به‌ویژه در اوایل میان‌سالی که تغییرات مربوط به پیری تولیدمثلی برای زنان از اهمیت بیشتری نسبت به بالا رفتن سن تقویمی برخوردار است.

زوال شناختی در زنان



درست است که به ندرت زوال شناختی به عنوان عاملی خطر ساز برای سلامت زنان در نظر گرفته می‌شود، اما مشاهده شروع روند پیری مغز در اوایل دوران میان‌سالی، و درک تاثیر عوارض یائسگی بر مغز، امکان ارائه راهکارهایی را برای جلوگیری از کاهش حافظه برای زنان فراهم می‌کند.

به طور متوسط، پس از دوران بلوغ، زنان در حافظه کلامی عملکرد بهتری نسبت به مردان دارند. با این حال، مزیت زنان در عملکرد حافظه کلامی با ورود به یائسگی کاهش می‌یابد. بسیاری از زنان افزایش فراموشی و “[مه مغزی](#)” را در مرحله ورود به یائسگی گزارش کرده‌اند. همه زنان در نهایت دچار یائسگی می‌شوند، اما محدوده سنی وسیعی برای شروع این دوره (از اواخر دهه 40 سالگی تا اوایل دهه 60 سالگی) وجود دارد و زنان تجربه‌های متفاوتی از تاثیر این دوران خواهند داشت.

عوارض یائسگی و عملکرد فیزیکی مغز

طی 15 سال گذشته، تعداد زیادی از محققان در حال بررسی و تحلیل فرآیندهای پیچیده‌ای هستند که از طریق آن‌ها عوارض یائسگی بر مغز تاثیر می‌گذارند و عواملی را که به حفظ سلامت حافظه کمک می‌کنند مورد بررسی قرار می‌دهند. به عنوان مثال، یائسگی می‌تواند بر نحوه تولید سلول‌های مغزی، ارتباط آن‌ها با یکدیگر و حتی مرگ این سلول‌ها تاثیرگذار باشد. همه این فرآیندها در نهایت بر بخش‌هایی از مغز که در حافظه نقش حیاتی دارند اثرگذار هستند.

یائسگی همچنین باعث کاهش سطح گلوکز در مغز می‌شود. گلوکز سوخت اولیه‌ای است که توسط سلول‌های مغز استفاده می‌شود. پس از یائسگی، مغز از سایر منابع، سوخت لازم برای عملکرد خود را فراهم می‌کند، این مسئله باعث می‌شود که مغز برای حفظ عملکرد خود با یک محیط هورمونی جدید سازگار شود و فرد شاهد برخی تغییرات باشد.

علاوه بر این، زنان مبتلا به بیماری‌های دیگری مانند [دیابت](#) و فشار خون بالا، بیشتر در معرض خطر زوال شناختی هستند. دانشمندان به طور عمده در حال تحقیق برای درک این موضوع هستند که چگونه مغز و بدن از فرآیندهای مشابه برای تولید انرژی لازم برای عملکرد خود استفاده می‌کنند و اینکه چگونه فشار خون و سایر مسائل مربوط به سیستم قلبی-عروقی، در مغز و سایر بخش‌های بدن به طور مشابه عمل می‌کنند. نتایج این تحقیقات می‌تواند به متخصصان کمک کند راهکارهای مفیدی را برای حفظ سلامت مغز، تعریف کنند.