

نشانه‌های آلزایمر از چه سنی بر عملکرد شناختی افراد تاثیر می‌گذارد؟

30 اردیبهشت 1404

علائم بیماری آلزایمر و تغییرات در عملکرد شناختی معمولاً بعد از سن ۶۵ سالگی شروع به ظاهر شدن می‌کنند، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که علائم بیماری آلزایمر می‌تواند بسیار زودتر از آنچه تصور می‌شد، حتی از اواسط ۲۰ سالگی ظاهر شوند.

مطالعه پیشگامانه‌ای که در مجله «سلامت منطقه‌ای لانست-آمریکا» (Lancet Regional Health - Americas) منتشر شد، در مورد نشانگرهای بیولوژیکی اولیه بیماری آلزایمر سوالات زیادی را مطرح و نحوه حفظ سلامت مغز از سنین پایین‌تر را بررسی می‌کند.

متخصصان برای این مطالعه داده‌های موج‌های چهار و پنج مطالعه طولی ملی سلامت نوجوانان تا بزرگسالی را تحلیل کردند؛ یک مطالعه بلندمدت سلامتی که از اواسط دهه ۱۹۹۰ نوجوانان را دنبال کرده است.

متخصصان تعدادی مصاحبه خانگی، آزمون‌های شناختی و معاینات جسمانی انجام دادند و از هزاران شرکت‌کننده در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی نمونه خون گرفتند. در نهایت، ۱۱۱۲ نفر از شرکت‌کنندگان مطالعه که مصاحبه خانگی انجام داده بودند، آزمون‌های شناختی گرفتند و آزمایش ژنتیکی هم از آن‌ها گرفته شد. سپس این نمرات را با نمرات عوامل خطر قلبی-عروقی، پیری و شیوع زوال عقل در ۵۲۹ نفر مرتبط کردند.

آن‌ها در نهایت کشف کردند که برخی عوامل خطر و نشانگرهای بیولوژیکی مرتبط با بیماری آلزایمر ممکن است از اواسط دهه ۲۰ زندگی به طور پیوسته بر عملکرد شناختی فرد تاثیر بگذارند و در نتیجه‌گیری نوشتند که عوامل خطر اصلی برای بیماری آلزایمر با عملکرد شناختی از سنین ۲۴ تا ۴۴ سال مرتبط است که نیاز به پیشگیری زودهنگام را برجسته می‌کند.

متخصصان در این مطالعه چندین عامل مختلف از جمله سن، تحصیلات، جنسیت، فشار خون سیستولیک (عدد بالایی در اندازه‌گیری فشار خون) شاخص توده بدنی، کلسترول، فعالیت بدنی و همچنین عامل خطر ژنتیکی ابتلا به آلزایمر را بررسی کردند. همچنین کشف کردند که نشانگرهای زیستی ای‌تی‌ان (ATN) شامل آمیلوئید، تاو، نورودنراسیون و نشانگرهای ایمنی مرتبط با بیماری آلزایمر ممکن است در افرادی که در دهه ۴۰ زندگی یا جوان‌ترند هم وجود داشته و با عملکرد شناختی آن‌ها مرتبط باشد.

ازدواج خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
مشاوره
تلفنی
۲۴ ساعته
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



به گزارش ایندپندنت، «کلیفورد سیگیل»، متخصص مغز و اعصاب مرکز سنت جان در سانتا مونیقای کالیفرنیا، می‌گوید: وقتی بیماران جوان‌تری را می‌بینم که نگران ابتلا به زوال عقل در سنین بالاترند، من ابتدا خطر را ارزیابی می‌کنم و بعد همان آزمایش‌هایی را انجام می‌دهم که برای یک فرد ۸۰ ساله نگران ابتلا به زوال عقل انجام می‌دهم. این یعنی برای جستجوی علل معکوس از دست دادن حافظه، تیروئید و بررسی سطح ویتامین‌هایی مانند ب۱۲، آزمایش خون انجام می‌شود. همچنین یک اسکن ساختاری از مغز آن‌ها گرفته می‌شود تا ببینیم آیا سکته‌های خاموش یا آتروفی (کوچک شدن مغز) داشته‌اند یا خیر.

او اضافه می‌کند: تنها آزمایش واقعی که برای تشخیص آلزایمر در افراد جوان‌تر در دسترس است، بررسی سطح ای‌پی‌او۴ (۴ APOE)، قوی‌ترین عامل خطر ژنتیکی برای بیماری آلزایمر است. البته اگر نتیجه این آزمایش در یک فرد جوان مثبت باشد، نمی‌توان به راحتی و با اطمینان گفت که نشان‌دهنده خطر بالای بیماری آلزایمر است. در واقع، ممکن است این آزمایش مثبت باشد، اما هنوز خطر بالینی (به معنی وقوع قطعی بیماری) را پیش‌بینی نکند یا در تشخیص زودهنگام بیماری اهمیت خاصی نداشته باشد.

برای حفظ سلامت مغز قبل از ۳۰ سالگی به رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، اجتناب از نیکوتین و عدم مصرف الکل توجه کنید. مغزتان را هم با آموزش، مراودات اجتماعی و تعامل انسانی فعال نگه دارید.

دکتر سیگیل هم توصیه می‌کند که برای حفظ سلامتی مغز، بدن و ذهنتان را مشغول نگه دارید و اگر به دلیل سابقه خانوادگی نگران ابتلا به زوال عقل هستید، با پزشک مشورت کنید.