خانه داری خطر آلزایمر را کم می کند

25 دی 1402

مطالعه ای که روی بیش از نیم میلیون بزرگسال انجام شد، نشان داد کسانی که کارهای خانه انجام می دادند، ۲۱ درصد کمتر در معرض ابتلا به این بیماری بودند.

انجام این کارهای ساده به عنوان دومین فعالیت محافظتی مهم پس از ورزش منظم، از جمله پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری که موارد بیماری زوال عقل را تا ۳۵ درصد کاهش می دهد، قرار داشته و توصیه می شود.

یکی دیگر از عوامل حیاتی برای پیشگیری از آلزایمر، ملاقات با خانواده و دوستان وبازدیدهای اجتماعی بود که تا ۱۵ درصد خطر آلزایمر را کم می کند.

پروفسور هوان سونگ (Huan Song) از دانشگاه سیچوان در این رابطه می گوید: مطالعات بسیاری عوامل خطر بالقوه زوال عقل را شناسایی کرده اند، اما ما می خواستیم در مورد طیف گسترده ای از عادات سبک زندگی و نقش بالقوه آنها در پیشگیری از زوال عقل بیشتر بدانیم.

مطالعه ما نشان داد که ورزش، کارهای خانه و بازدیدهای اجتماعی با کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف زوال عقل مرتبط است.

طی این تحقیق، محققان چینی داده های مطالعه بانک زیستی بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند که سلامت ۵۰۱ هزار و ۳۷۶ سالمند را ردیابی می کند. طی این بررسی ها مشخص شد افرادی که بیشتر درگیر فعالیت های جسمی و ذهنی بودند، به میزان کمتری علائم زوال عقل را در یک دوره پیگیری متوسط ۱۱ ساله داشتند.

به گزارش سیناپرس، این تیم همچنین الگوهای مشابهی را در طول زمانی که همه شرکت کنندگان در مطالعه سپری کرده‌اند را جمع‌آوری کردند. این روش، یک تکنیک آماری است که به نام «سال‌های فرد» شناخته می شود.

نرخ بروز زوال عقل در افرادی که به طور منظم ورزش می کردند ۰.۴۵ مورد به ازای هر هزار نفر در سال بود، در مقایسه این آمار برای افرادی که دائم روی کاناپه لم داده و تلوزیون نگاه می کردند ۱.۵۹ ثبت شد.

علاوه بر این مشخص شد آنهایی که کارهای خانه زیادی انجام می دادند، ۰.۸۶ مورد به آلزایمر مبتلا شده و آمار افرادی غیر فعال در امور منزل به ۱.۰۲ بالغ می شد. افرادی که روزانه خانواده خود را ملاقات می کردند، ۰.۶۲ موارد را تشکیل داده و در مقابل، این میزان برای افرادی که تنها هر چند ماه یک بار عزیزان خود را می دیدند، به ۰.۸ افزایش می یابد.

پرفسور سونگ در این رابطه می گوید: مطالعه ما نشان داده است که با درگیر شدن بیشتر در فعالیت‌های جسمی و ذهنی سالم، ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل کاهش پیدا کند.
به گزارش سیناپرس، طی این مطالعه، همه شرکت کنندگان از اثرات محافظتی فعالیت بدنی بهره مند شدند، و محققان محاسبات عوامل بالقوه تأثیرگذار مانند سن، سیگار کشیدن و درآمد را نیز در نظر گرفتند.

پیش بینی ها نشان می دهد که تعداد موارد زوال عقل در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ سه برابر شده و به بیش از ۱۵۰ میلیون نفر خواهد رسید.

شرح کامل این مطالعه در آخرین شماره مجله تخصصی Neurology منتشر شده است.