

## ”7“ أسباب تزيد من خطر الإصابة بالخرف



توقعت دراسات أن يرتفع عدد الأشخاص المصابين بالخرف من 50 مليونا إلى 152 مليونا بحلول عام 2050. ويعد الخرف مصطلحاً شاملاً للأمراض التي تسبب ضعف القدرة على التذكر أو اتخاذ القرارات ويتعارض حتى مع أبسط الأنشطة.

ومرض الزهايمر هو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف، حيث يساهم في 60% إلى 70% من جميع حالات الخرف، وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمالية إصابتك بمرض الزهايمر. وتحدث موقع ”إكسبريس“ البريطاني مع خبيرة التغذية الرائدة في المملكة المتحدة والمؤلفة الحائزة جوائز عدة، الدكتورة مارلين غلينفيل، لمعرفة أهم سبعة عوامل خطيرة وما يمكن فعله لتقليل احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر.

الأسباب السبعة التي تزيد من خطر إصابتك بالخرف

من المهم للغاية أن تأكل جيداً، لأن عقلك وجسمك مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. وقالت الدكتورة غلينفيل: ”نعلم من الأبحاث أن تناول نظام غذائي متوسطي يؤدي إلى فقدان ذاكرة أقل و/ أو مشاكل أقل في التركيز. كما نعلم أيضاً أن حماية البحر الأبيض المتوسط مهمة للمساعدة في الحفاظ على صحة القلب، وهذا لا يقل أهمية عن العقل“.

وأضافت: "تزداد مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر بسبب العديد من الحالات نفسها التي تضر بالقلب والأوعية الدموية .. لذلك من المهم أن تبذل قصارى جهدك لاتباع نظام غذائي متوازن وصحي لتقليل المخاطر".  
قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، لذا فقد حان الوقت للتأكد من حصولك على قسط كاف من النوم كل ليلة.

وأوضحت الدكتورة غلينفيل: "يتم التخلص من بروتين بيتا أميلويد أثناء النوم عندما يغسل السائل الدماغى الشوكي السموم من جسمك. ويجب أن تحاول النوم من ست إلى ثماني ساعات معظم الليالي".  
النشاط البدني مهم جدا لوظيفة الدماغ الصحية، فضلا عن اللياقة البدنية. واستشهدت الدكتورة غلينفيل بإحدى الدراسات التي تتبع مجموعة من الأشخاص على مدار ثماني سنوات.  
ويقترح الباحثون أن الآثار الإيجابية للتمارين الرياضية على الوظيفة الإدراكية تحدث لأن التمارين يمكن أن تزيد من حجم الحُصين، ما يعكس فقدان الحجم المرتبط بالعمر لمدة عام إلى عامين، (الحُصين هو جزء من دماغك يتفصل كعرض من أعراض مرض ألزهايمر).

وتنصح الدكتورة غلينفيل بالحفاظ على لياقة الدماغ من خلال لعب الورق وألعاب الشطرنج أو قراءة الكتب أو حل الكلمات المتقاطعة أو تعلم آلة أو لغة جديدة أو ببساطة عن طريق ممارسة هواية جديدة.  
4- الأدوية:

مثبطات مضخة البروتون (PPIs) هي دواء مساعد في تقليل ارتداد الحمض، ويعتقد الآن أنها تزيد من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 44% لأنها تزيد من مستوى بيتا أميلويد في الدماغ.

وأضافت الدكتورة غلينفيل: "هناك العديد من الأدوية الأخرى التي لا تستلزم وصفة طبية والتي تشمل مضادات الكولين، الموجودة في علاجات نزلات البرد والإنفلونزا وحرقة المعدة ومشاكل النوم، والتي تمنع مادة الأسيتيل كولين الكيميائية التي يحتاجها جسمك لنقل النبضات الكهربائية بين الخلايا العصبية. وتظهر الأبحاث الحديثة أن هؤلاء الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية قد قللوا من حجم المخ (المعروف باسم انكماش الدماغ) وكان أداؤهم أقل في اختبارات الذاكرة.

قد يكون لديك خطر قوي في التاريخ العائلي للإصابة بمرض ألزهايمر، لذلك من المهم التفكير في التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة التي يمكنك إجراؤها لتقليل فرص إصابتك بهذه الحالة بنفسك.

وقالت الدكتورة غلينفيل: "قد تقلق من أن مرض ألزهايمر موجود في جيناتك، وأن بعض الجينات تتسبب بشكل مباشر في ظهور مرض ألزهايمر المبكر الذي يؤثر على الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 60 عاما. ومع ذلك، فإن الجينات مسؤولة عن أقل من 5% من جميع حالات مرض ألزهايمر".

6- نقص فيتامين D:

عرفنا منذ سنوات عديدة أن فيتامين D مهم لصحة العظام والوقاية من هشاشة العظام. ونحصل على معظم حصتنا من فيتامين D من أشعة الشمس لأن مصادر الغذاء الطبيعية قليلة.

وأظهرت الأبحاث أنه إذا كنت تعاني من نقص معتدل في فيتامين D، فإن خطر الإصابة بمرض ألزهايمر يزيد بنسبة 69% ويزداد الخطر إلى 122% في أولئك الذين يعانون من نقص حاد.

7- الإجهاد:

لسوء الحظ، يزيد التوتر من خطر إصابتك بمرض ألزهايمر، لذا ستحتاج إلى تقليله قدر الإمكان. وقد تعتقد أنه لا يمكنك التحكم في التوتر، لكن الدكتورة غلينفيل تقول إنه يمكنك التحكم في كيفية تأثيره عليك جسدياً ويمكنك التأكد من أنك لا تؤدي إلى تفاقمه.

وأشارت الدكتورة غلينفيل: "هناك احتمال أن يكون نمطك في الأكل يخبر جسمك بشكل لا شعوري أنه يتعرض لضغط أكبر".

والسبب هو أنه إذا تقلبت مستويات السكر في الدم، فإن جسمك يفرز الأدرينالين والكورتيزول، وهما نفس الهرمونات التي يطلقها عندما تكون تحت الضغط.

ولذلك، حاول أن تحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم عن طريق تناول شيء ما كل ثلاث ساعات وكن حذراً إذا كنت تشرب الكثير من القهوة. و"سيؤدي هذا إلى إيقاف الارتفاعات والانخفاضات والرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحلوة".