

الأعمال المنزلية قد تقلل من مخاطر "الخرف"



قد تتزايد مخاطر الإصابة بالزهايمر مع التقدم في العمر ، ولكن هناك 5 أعمال منزلية قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بهذا المرض.

فقد أكدت الدراسات أن اتباع نمط حياة صحي يساعد في تجنب هذا المرض، إلا أن الجديد ما كشفته دراسات أخرى ذهبت إلى أن القيام ببعض الأعمال المنزلية يمكن أن تحدّ من مخاطر الإصابة بالزهايمر، بحسب صحيفة "إكسبريس" البريطانية.

تقول الدراسة المنشورة في مجلة Neurology، إن المهام المنزلية البسيطة مثل غسل الأطباق والطهي يمكن حال تم إجراؤها بشكل معتاد أن تبعد شبح ألزهايمر.

شارك في الدراسة 716 رجلاً وامرأة لا يعانون من الخرف في السبعينات والثمانينات من العمر.

وجدت الدراسة أن النشاط البدني الأكبر ارتبط بمعدل أبطأ لضعف الذاكرة المرتبطة بالتدهور المعرفي

والشيخوخة .

يقول مؤلف الدراسة آرون إس بوخمان، إن الدراسة تشير إلى أن الأشخاص المسنين الذين لا يمكنهم القيام بتمارين رياضية بإمكانهم من خلال اتباع نمط حياة أكثر نشاطا في منازلهم من الحصول على الفائدة.

ويضيف بوخمان وهو خبير علوم الأعصاب بالمركز الطبي بجامعة راش الأمريكية، إنه ليس عليك الاشتراك في صالة الألعاب الرياضية، لكن كل ما عليك فعله هو المشاركة في أعمال منزلية بسيطة مثل غسل الأطباق.

وكانت دراسة كندية أخرى كشفت أن المسنين الذين أمضوا وقتا أطول في الأعمال المنزلية كان حجم الدماغ لديهم أكبر، وهو أحد المؤشرات القوية على الصحة الإدراكية. الأعمال المنزلية التي يمكنها الحد من مخاطر الإصابة بالزهايمر:

تنظيف المنزل

كالقيام بأعمال النظافة التقليدية، وغسل الأطباق وغيرها .

ترتيب المنزل

من خلال محاولة الحصول على منزل منظم، كالتخلص من الأشياء غير المستخدمة (الكراكيب).

البستنة

زراعة النباتات بدافع تجميل الحدائق أو حتى داخل المنزل في الشرفات والعناية بها .

الطهي

تساعد الخطوات التي تقوم بها عند الطهي في استحضار الذاكرة إضافة إلى المجهود البدني نفسه.

إعادة ترتيب الأثاث

يعد إعادة ترتيب وضع الأثاث في المنزل عملا شاقا نوعا ما لكنه يمكن أن يساعد في الحد من مخاطر الإصابة بالزهايمر.

ويطلق مرض ألزهايمر على تلك الحالة العصبية التي تؤدي إلى ضمور الدماغ وموت خلاياه، وهو السبب الأكثر شيوعا للخرف، وتشمل أعراضه ضعف الذاكرة، وتراجع القدرة على التفكير وأداء المهارات

وبحسب ما يو كليك إن أعراض الزهايمر المبكرة تشمل نسيان المحادثات والأحداث التي وقعت خلال الفترة الزمنية الأخيرة، وهو ما يسمى بالاختلال الشديد في الذاكرة.

ويمكن أن يتسبب المرض في صعوبة التركيز والتفكير، خاصة عندما يدور الحديث عن المفاهيم المجردة كالأرقام.

كما يحول دون اتخاذ قرارات وإصدار أحكام مناسبة في المواقف اليومية، كارتداء ملابس لا تناسب حالة الطقس مثلاً.

ولا يوجد علاج حاسم لأزهايمر، لكن اتباع نظام غذائي صحي (كحمية البحر المتوسط)، وممارسة الرياضة، أو النشاط الجسدي، بما في ذلك الأعمال المنزلية، والحصول على قسط كاف من النوم، يمكن أن يحد من مخاطر الإصابة.