

این عادات بد را کنار بگذارید تا آلزایمر نگیرید.

سن ابتلا به آلزایمر پایین آمده است؛ اگر تا چند سال پیش افرادی که در راه سنی ۸۰ سال قرار داشتند، به آلزایمر مبتلا می‌شوند، امروز امارات افرادی که در دوره سنی ۵۰ و ۴۰ و حتی ۳۰ سال قرار دارند به الزایمر مبتلا می‌شوند، رو به افزایش است.

بسیاری از دانشمندان معتقدند کاهش سن آلزایمر در جهان، به سبک زندگی افراد برمی‌گردد. به استفاده از فناوری، غذایی که روزانه مصرف می‌شود، فعالیت بدنی، استرس و کیفیت خواب این نوع سبک زندگی اجتناب ناپذیر بوده و ممکن است زمینه بروز آلزایمر را فراهم کند.

البته این دلیل نمی‌شود برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری، اقدامی موثر انجام ندهید؛ آن هم زمانی که بدانید ابتلا به آلزایمر یکی از پنج علت مرگ در افراد بالای ۶۵ سال است و ابتلا به اختلال شناختی و

مغزی نسبت به چهار سال قبل دو برابر بیشتر شده است.

فناوری

فناوری زندگی امروز را راحت تر کرده است. با کمک تفلن های همراه در همه جا و با همه در ارتباط هستید، بسیاری از کارهای روزانه خود را انجام می‌دهید و تقدیم می‌کنید.

با همه مزایایی که تفلن همراه دارند اما استفاده بیش از اندازه از آن می‌تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را ایجاد کند.

استفاده کودکان از تفلن همراه هم می‌تواند آنها را بیشتر در معرض ابتلا به فراموشی زود هنگام قرار دهد.

استفاده از تفلن همراه، دستگاه های الکترونیک متصل به اینترنت، اعتماد به شبکه های اجتماعی و پیام رسان می‌تواند به فراموشی زود هنگام کمک کند.

استرس

زندگی سخت است. هر روز اجناس ضروری افزایش قیمت پیدا می‌کند. کرونا هم که تمام نمی‌شود و مسائل ریز و درشت زیاد دیگری برای شما استرس زا است. همه اینها می‌تواند به استرس همیشگی در شما منجر شود.

ورزش

انجام حرکات ورزشی از بروز ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند یا هر بار ورزش کردن مغز سلامت بیشتر و عملکرد بهتری نسبت به قبل پیدا می‌کند؛ بنابراین می‌تواند باعث کاهش ابتلا به فراموشی شود. برخی رشته‌های ورزشی هستند که برای مغز سالم ترند و خطر ابتلا به الزایمر را هم کاهش می‌دهند. اگر پیاده روی نمی‌کنید باید در روند زندگی تان تجدید نظر کنید.



این عادات بد را کنار بگذارید تا آلزایمر نگیرید.



تهیه و تنظیم :

سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان بنت الهدی بجنورد

تحقیقات اخیر نشان داده افراد مبتلا به فشارخون بالا که کلسترول شان هم بالا است، بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند، بنابراین از سبزیجات و میوه های بیشتری در وعده های غذایی استفاده کنید.

اگر مواد غذایی را بیش از اندازه در ظروف آلومینیومی می پزید یا مواد غذایی را در طولانی مدت در ظروف آلومینیومی نگهداری می کنید خود را در معرض مسمومیت آلومینیومی مغز قرار می دهید. مسمومیتی که به آلزایمر منجر می شود.

شماره تلفن بیمارستان :

۰۵۸۳۲۳۳۶۵۵۱ - ۴

سایت بیمارستان :

www.bentolhoda.nkums.ac.ir

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی :

https://t.me/bimarestan_bentolhoda

خواب

همه می دانند شب زنده داری یا بی خوابی، چقدر می تواند روی تمرکز و فراموشی تاثیر گذار باشد. خواب عمیق یکی از راهها برای تثبیت خاطرات و افزایش سطوح انرژی بدن است. اگر روی شکم می خوابید یعنی فرصت سم زدایی را از مغز و گوارش تان گرفته اید. بهترین روش خوابیدن، خوابیدن به پهلوست.

تغذیه

سال هاست برای ارتباط عملکرد مغز با تغذیه تاکید می شود. تغذیه نقش مهمی در حافظه شما دارد. انتی اکسیدان ها در حفظ حافظه بسیار مهم اند. فولات ویتامین های A, E و امگا ۳ ، روی و مصرف روزانه سبزیجات و میوه ها مانند میگو ، ماهی، پرتغال، گریپ فروت، فلفل سبز ، سیب زمینی، آجیل، خشکبار و دانه گندم می تواند به حافظه کمک کند.