

# آلزایمر

بیماری آلزایمر یکی از مهم ترین نگرانی های انسانها می باشد. تحقیقات نوید دهنده نشان دهنده این است که شما می توانید ریسک بیماری آلزایمر را با تغییرات ساده اما کارآمد نحوه زندگی کاهش دهید.

با رعایت شیوه صحیح زندگی شما می توانید از بروز علائم بیماری آلزایمر پیشگیری کرده و یا حتی روند زوال عقلی را برعکس نمایید و باعث کاهش یا بهبود علائم شوید.



## روش های پیشگیری از آلزایمر:

### ۱- منظم ورزش کردن

ورزش کردن منظم می تواند تا پنجاه درصد ریسک پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش دهد. هم چنین ورزش کردن مداوم می تواند در بیمارانی که دچار مشکلات شناختی شده اند باعث کند شدن روند پیشرفت بیماری شود.

- حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش نمایید، از بهترین ورزش ها می توان به راه رفتن و شنا کردن اشاره کرد.
- در حین ورزش هایی که احتمال وارد شدن ضربه به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی یا پوشش محافظ سر استفاده نمایید.

### ۲- انجام فعالیت های اجتماعی

### ۳- رژیم غذایی سالم

تا حد امکان از سبزیجات، میوه ها، غلات، ماهی و روغن زیتون در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

مصرف غذاهای قندی و سرخ کردنی را به حداقل برسانید و از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنید.

غذاهای حاوی امگا ۳ مانند ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی قزل آلا را در رژیم غذایی خود گنجانده یا از مکمل امگا ۳ استفاده کنید. مصرف مقدار نیاز روزانه فولیک اسید، ویتامین B12، ویتامین D و منیزیم باعث سلامت مغز می شود.

### ۴- فعال نگهداشتن مغز

کسانی که در طول زندگی بطور مداوم مشغول یاد گرفتن چیزهای جدید هستند احتمال ابتلای آلزایمر کمتری دارند. سعی کنید هر روز اطلاعات جدیدی به اطلاعات خود بیفزایید. مهارت های جدید یاد بگیرید. بخشی از وقت خود را به حل کردن پازل، معما و بازی های فکری اختصاص دهید.

### ۵- خواب کافی و با کیفیت

برنامه خوابی منظمی داشته باشید و سعی کنید هر شب سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و صبح ها سر ساعت مشخصی بیدار شوید.

### ۶- مدیریت استرس

استرس مزمن یا مداوم می تواند عوارض زیادی روی مغز داشته باشد. با نفس کشیدن عمیق، انجام کارهای هیجان انگیز و سرگرم کننده و ورزش کردن می توانید استرس خود را کاهش دهید. در صورتی که نتوانستید بر استرس خود غلبه نمایید به مشاور یا روانپزشک جهت راهنمایی گرفتن مراجعه نمایید.

تهیه و تنظیم: دکتر بهاره برکادهی کارشناس امور دارویی

منابع:

<https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/preventing-alzheimers-disease.htm>