أهم العادات التي تهدد بخطر الإصابة بالخرف!

بيّنت دراسة طبية حديثة، أهم العوامل المتعلقة بنمط الحياة الذي نعيشه، والتي ترفع من خطر الإصابة بالخرف.

تشير تقديرات إلى أن واحدا من بين كل 14 شخصا فوق سن الـ65 عاما يعاني من الخرف، وترتفع هذه النسبة لتصل إلى واحد تقريبا من كل ستة أشخاص فوق عمر الثمانين.

ولم يكتشف العلم حتى الآن طريقة أو علاجا يحول دون الإصابة بالخرف، حيث لا يزال العلماء يحاولون فك غموض هذا المرض.

وحددت دراسة علمية نشرت نتائجها في مجلة Neurology ثلاث عادات تساهم في زيادة احتمال خطر الإصابة بالخرف.

هل تعاني من توهم المرض ؟

وأشارت الدراسة التي شملت 4164 شخصا بمتوسط عمر 59 عاما، إلى أن العوامل الثلاثة، رفعت من معدلات الضعف الإدراكي، وتراجع قوة الذاكرة، وبروز علامات لانكماش الدماغ.

وخضع المشاركون في الدراسة لاختبارات الذاكرة ومهارات التفكير الأخرى، مثل سرعة معالجة المعلومات والانتباه.

وخلصت الدراسة إلى تحديد ثلاثة عوامل في نمط الحياة زادت من خطر الإصابة بالخرف والتدهور المعرفي حسبما نقلت صحيفة "إكسبريس البريطانية".

وجاء التدخين في طليعة هذه العوامل وهو ما يتوافق مع الأرقام المعلنة من جانب منظمة الصحة العالمية، والتي أشارت إلى أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 45 في المئة مقارنة بغير المدخنين.

وإلى جانب التدخين، فقد أشارت الدراسة إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة، تزيد من التدهور المعرفي وخطر الإصابة بالخرف.

ولفتت الدراسة إلى أن التغذية السليمة والتمارين الرياضية يمكن أن تؤثر على تكوين الخلايا العصبية في "الحُصين"، وهو تغضن صغير في الدماغ، يستقر أسفل كل من الفصين الصدغيين، ويؤدي دورا مهما في تكوين الذكريات، والتي التي ينتج بها الدماغ خلايا جديدة.

وحذرت الدراسة من عامل ارتفاع ضغط الدم وخصوصا في منتصف العمر، كونه عامل مساعد على الإصابة بالخرف.

ويتسبب ارتفاع ضغط في إتلاف وتضييق الأوعية الدموية في الدماغ، مما يزيد من فرص التمزق أو الانسداد.