

الوقاية من مرض الزهايمر

اعداد: د. انعام المومني



مرض الزهايمر مرض معقد، ويؤثر سلباً على الذاكرة والتفكير والسلوك. والعيش بأسلوب حياة صحي قد يساعد في الوقاية منه. ومما يجدر ذكره أنه مع الوقت الذي يتم فيه تشخيص مرض الزهايمر، فإنه لا يمكن إيقاف تطور المرض. إلا أن العلاج يساعد في تأخير الأعراض وتحسين نوعية الحياة. وهناك العديد من الأبحاث التي تتمحور حول طرق إبطاء هذا المرض أو تأخيره أو منعه.



بعض التدابير التي قد تقلل من الإصابة بمرض الزهايمر

لا توجد حالياً تدابير وقائية مضمونة للوقاية من مرض الزهايمر، إلا أن عادات نمط الحياة المعززة للصحة تعد من أفضل الأدوات المتوفرة لمنع التدهور المعرفي. والخطوات التالية التي قد تقلل من فرصة الإصابة بهذا المرض. ومن المهم هنا استشارة الطبيب قبل إجراء أي تغييرات كبيرة في نمط الحياة.

أولاً: المحافظة على أداء التمارين العقلية: الدماغ النشط قد يقلل من فرصة الإصابة بمرض الزهايمر. ومن الأنشطة المعززة لـ

- الاستماع إلى الراديو
- قراءة الصحف
- لعب ألعاب الأحجيات

ويبدو أن الانخراط في التمارين العقلية وإبقاء الدماغ في حالة نشطة يشكل "الاحتياطي المعرفي" لدى الشخص؛ أي بناء قدرات تراكمية مفيدة في عمليات التفكير التي يقوم بها العقل خلال حياته. وللتوضيح؛ فإنه عادةً ما يكون لعقلك طريق واحد لنقل المعلومات من النقطة أ إلى النقطة ب، وإذا كان لديك هناك حاجز أو طريق مسدود (مثلاً تلف في بعض الخلايا العصبية)، فلن تصل المعلومات. وعليه فالأشخاص الذين يطورون طرقاً جديدة للتفكير من خلال التمارين العقلية يقومون بإنشاء طرق بديلة (أو مسارات إضافية)، أو خلايا عصبية جديدة في أدمغتهم. وهذا يساعد على التغلب على تدهور الدماغ نتيجة الشيخوخة أو أي أمراض أخرى.



لتمرين عقلك، جرب الأنشطة التالية:

- قم بحل الكلمات المتقاطعة.
- قم بلعب لعبة تركيب القطع أو الصور.
- تعلم لغة جديدة أو نشاطات أو مهارات جديدة.

أظهرت الأبحاث أن لعب لعبة تركيب الصور تنمي قدرات معرفية متعددة، وتشكل عاملاً وقائياً للشيوخوخة المعرفية البصرية المكانة فعند تجميع أحجية الصور المقطوعة، على الشخص أن ينظر إلى قطع مختلفة واكتشاف مكانها المناسب داخل الصورة الأكبر. وه طريقة رائعة لتحدي العقل وتمرينه.

بعض الأمثلة لمواقع إلكترونية لتمارين الدماغ (الألعاب الذهنية المبينة على مهام عقلية واختبارات ذهنية وفقاً لأبحاث علم الأعصاب، ف صممت هذه الألعاب لتقوية الذاكرة، وزيادة التركيز، وتعزيز سرعة رد الفعل، بالإضافة إلى زيادة القدرة على حل المشكلات):

• تطبيق "لوموسيتي": [/https://www.lumosity.com/en/](https://www.lumosity.com/en/)

• تطبيق "شعلة - دزب عقلك يومياً": يحمل على هواتف الأندرويد والآبل.

• تطبيق "إلفات": [/https://elevateapp.com](https://elevateapp.com/)

• تطبيق كوغنيفيت: [/https://www.cognifit.com](https://www.cognifit.com/)

ثانياً: اتبع نظاماً غذائياً مغذياً ومتوازناً: تشير بعض الأدلة إلى أن اتباع نظام غذائي "متوسطي" مثلاً، قد يقلل من فرصتك في الإصابة به

الزهايمر. ويتضمن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط القليل من اللحوم الحمراء والتركيز على:



- الحبوب الكاملة
- الفواكه والخضراوات
- الأسماك
- المكسرات
- زيت الزيتون

ثالثاً: زيادة المشاركة الاجتماعية: تساعد الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين على تدريب العقل من خلال إشراك المهارات العقلية، والتقليل من فرصة الإصابة بمرض الزهايمر. وتشمل هذه الأنشطة الاستماع النشط، والتواصل اللفظي، والذاكرة من خلال بناء الصداقات والعمل التطوعي مثلاً.

رابعاً: منع فقدان السمع وتصحيحه: يؤثر فقدان السمع بشكل مباشر على الدماغ والإدراك (القدرة على التعلم والفهم)، حيث سيعمل العقل وقتاً إضافياً لتجميع ما يراه من حوله، والقدر المحدود الذي يسمعه لمعرفة ما لا يسمعه. وعندما يجهد الدماغ بانتظام، يمكن أن يؤثر ذلك على الذاكرة والقدرة على التفكير.

خامساً: الحصول على قسط كاف من النوم العميق: يبدو أن الأشخاص الذين يحصلون على نوم عميق أكثر أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر. ولعل ذلك يعود إلى أن هذه المرحلة من النوم تسمح للدماغ بالتخلص من الفضلات.

سادساً: ممارسة التمارين الرياضية يومياً: إن ممارسة النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويساعد على السيطرة عليها، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يحسن التفكير، ويقلل من خطر الاكتئاب والقلق، ويساعد على النوم بشكل أفضل، والحفاظ على وزن صحي.

سابعاً: الإقلاع عن التدخين: التدخين قد يزيد من فرصة الإصابة بمرض الزهايمر والخرف. وهناك علاقة بين التدخين والتغيرات، مثل التدهور المعرفي وزيادة الضعف. لذلك قد يساعد الإقلاع عن التدخين في الحفاظ على صحة الدماغ ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والرتة.

يمكن إجراء كل هذه التغييرات تدريجياً. فعلى سبيل المثال لا الحصر، يمكن الحصول على 30 دقيقة إضافية من النوم ليلاً، أو إجراء فحص بدني سنوي، أو مجرد المشي كل يوم قد يحدث فرقاً كبيراً في الصحة المعرفية.

المراجع

- <https://www.healthline.com/health/alzheimers/alzheimers-disease-prevention#takeaway> (Feb 2023)
- <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/reducing-risk-of-alzheimers-disease/index.htm> (Sep 2022)
- [/https://www.nhs.uk/conditions/alzheimers-disease/prevention](https://www.nhs.uk/conditions/alzheimers-disease/prevention) (July 2021)