10 طُرق للتغلب على الخرف



فكرة أننا سنفقد عقولنا مع تقدمنا في السن فكرة مرعبة بالفعل، والأسوأ من ذلك هو أنّ هناك القليل الذي يمكن القيام به للحؤول دون ذلك. إليكم ما يقوله الخبراء.

هل تعرفون أنّ الخرف المرتبط بالعمر يمكن في الواقع أن يبدأ في وقت مبكر من ثلاثينياتنا؟ لقد بات في إمكاننا الآن اتخاذ بعض الخطوات التي تساعدنا على إبقاء أعراضه بعيدة عنا. لكن، أوّلاً ما هو الخرف؟ إنّه مصطلح يستخدم لوصف الأعراض التي تحدث عندما يتأثر عمل الدماغ جرّاء أمراض أو حالات مُعيّنة. أما الشكل الأكثر شيوعاً من الخرف فهو مرض الـ"الزهايمر"، الذي يشكل 75% من جميع حالات الخرف.

- مَن يصيب؟

1 من أصل 3، ممن تتخطى أعمارهم الـ65 سيصابون بالـ"الزهايمر" في مرحلة ما، لكنّ هذا المرض يمكن أن تظهر بوادره لدى الأشخاص بدءاً من الأربعينات من أعمارهم.

- ما أسبابه؟

الـ"ألزهايمر" هو تغيير في كيميائية وتركيبة الدماغ، الأمر الذي يؤدي إلى موت خلايا الدماغ، وهو، غالباً، ما ينجم عن سكتة دماغية. في الواقع يؤدي ارتفاع ضغط الدم وقلة ممارسة التمارين الرياضية والتدخين إلى تضييق الشرايين، وبالتالي إلى رفع مخاطر الإصابة بمرض الـ"ألزهايمر".

- كيف يتم تشخيصه؟

يقوم الطبيب المختص بطرح سلسلة من الأسئلة على المريض، تهدف إلى اختبار مهاراته العقلية اليومية. وتكشف نتيجة الاختبار مستوى الإصابة بالخرف.

خطوات فعّالة:

على الرغم من أنّ الجينات تلعب دوراً في احتمال الإصابة بمرض الـ"ألزهايمر"، إلا أنّ الباحثين يعتقدون، أيضاً، أنّ العوامل الحياتية، مثل: التغذية، والتعليم، ومرض السكري، والنشاط الذهني والبدني، تلعب دوراً كبيراً في منع الإصابة به. عبر اتباعكم للنصائح التالية، يمكنكم خفض فرص الإصابة بالخرف.

1- أنتم حقاً ما تأكلون:

التزموا الحمية الغذائية المتوسطية، لأنّ الفواكه والخضار الطازجة والأسماك الدهنية والمكسرات أطعمة غنية بأحماض أوميغا- 3 الدهنية، التي تساعد على الوقاية أو تأخير الإصابة بالـ"ألزهايمر".

2- احذروا الدهون السيئة:

نوع الدهون التي تتناولونها يغيّر أداء الدماغ للأفضل أو للأسوأ. يجدر الابتعاد عن الدهون المشبعة التي تخنق خلايا المخ مما يجعلها غير فعّالة. دائماً، اختاروا منتجات الألبان الخالية من الدهون أو التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون، بما في ذلك الحليب والجبن والآيس كريم. وقللوا من تناول الأطعمة المقلية.

3- تخلّصوا من التوتر:

إنّ ارتفاع مستويات التوتر في الأربعينات والخمسينات من العمر يعني على الأرجح ارتفاع خطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق في الحياة، وفقاً لدراسة أجريت على 800 امرأة في السويد. المذنب؟ هو في الواقع هرمون الإجهاد الـ"كورتيزول"، الذي يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي القضاء على خلايا المخ.

4- حفّزوا الدماغ:

إلى وقت قريب، كان العلماء يعتقدون أنّ ممارسة لعبة الكلمات المتقاطعة أو أي لعبة من ألعاب الكمبيوتر التي تشغّل الدماغ، بوتيرة يومية، كافية لتحفيز الدماغ. لكنّ التفكير السائد الآن هو

أنّه ينبغي تحفيز الدماغ عبر ممارسة أنشطة جديدة، من خلال، مثلاً، الانضمام إلى نادٍ للقراءة، أو تعلم لغة جديدة. باختصار، كلما أبقيتم أدمغتكم نشيطة، كلما تأخّرت إصابتكم بالخرف في عمر الشيخوخة.

5- احصلوا على 5 حصص في اليوم:

اتباع نظام غذائي غني بمركبات الـ"فلافونويد" الموجودة في الشوكولاتة الداكنة، والشاي الأخضر، ومعظم الفواكه والخضراوات، يمكن أن يقي الوظائف المعرفية في الدماغ كلما تقدّمنا في السن. إنّ مركبات الـ"فلافونويد" هي مضادات للأكسدة، تعمل على تنظيف الجزيئات الخطرة وحماية خلايا الجسم. بشكل عام، تكون الفواكه أو الخضراوات القاتمة اللون، أكثر تركيزاً بالـ"فلافونويد". إذن، وعلى ضوء كلّ ذلك، ربما آن الأوان لتوديع الجزر الأبيض والبطاطا لمصلحة القرنبيط والسبانخ.

6- توجهوا إلى النادي الرياضي:

يعتقد العلماء أنّ ممارسة التمارين الرياضية نصف ساعة، فقط، يومياً، لمدة خمسة أيام في الأسبوع، أفضل مئة مرة من أيّ علاج طبي أو تدخل وقائي ضد الخرف. ليس عليكم ممارسة أنشطة مضنية، جلّ ما يتوجب عليكم فعله هو المشي المعتدل أو ركوب الدراجة الهوائية، أو الدراجة الثابتة في النادي، إذا كنتم في الأربعينات، أو الخمسينات وما فوق من أعماركم. فهذه الأنشطة من شأنها أن تخفّض ضغط الدم، وأن تبقي على معدل الكوليستيرول تحت السيطرة، وأن تساعد على خسارة الوزن، وكلّ هذه الأمور تخفّض نسبة الإصابة بالخرف.

7- تحققوا من معدل السكر في الدم:

النسبة الأكبر من الإصابة بالخرف تُسجّل لدى الأشخاص المصابين بمرض السكر في الدم من دون معالجته. فضغط الدم المرتفع ومشاكل القلب ومعدل الكوليستيرول المرتفع يمكنها أن تؤدي إلى التهاب الشرايين في الدماغ، ما يعني أنه ينبغي تشخيص ومعالجة هذه الحالة الصحية من دون تأخير.

8- احتسوا قهوتكم:

وفق دراسة استمرت 4 سنوات، أجريت في أوساط أشخاص يفوق سنهم الـ65، اكتشف العلماء أنّ الذين ظهرت لديهم العلامات الأولى للإصابة بالخرف، كانت نسبة الكافيين في دمائهم أقل بـ50% مقارنة مع الذين لم تظهر لديهم بوادر المرض. لذا يُعتقد أنّ 3 أكواب من القهوة يومياً، تحتوي على الكمية الكافية من الكافيين، في إمكانها تأخير أو تقليل فرص الإصابة بالمرض.

9- عامل الأستروجين:

68 في المئة من مرضى الـ"ألزهايمر" هنّ من النساء، ويحتمل أن يكون السبب هو خسارتهنّ للحماية التي يوفرها لهن هرمون الأستروجين كلما تقدمن في السن. فمن المعروف أنّ هذا الهرمون يعزّز الذاكرة. لذا، من الأفضل البدء في أخذ بدائل الأستروجين فوراً بعد انقطاع الطمث، ما لم ينصحكن

الطبيب بغير ذلك. إنّ البدء في وقت متأخر لن يتمكن من حمايتكن من مخاطر الخرف والسكتات الدماغية.

10- اعرفوا العلامات الأولى:

مشاكل الذاكرة ليست هي الدليل الأوّل على الإصابة بالخرف. قد تلاحظون تراجعاً في إدراك العمق أو المسافة. على سبيل المثال تصلون لالتقاط كوب من الماء لكنكم تفوتونه، أو تخطئون في تقدير المسافة التي يجدر بكم قطعها في الشارع. كما أنّه يمكن أن تصابوا بالإرباك عند محاولتكم حل أحجية أو قراءة خريطة.

كذلك يمكن لفقدان حاسة الشم أن يكون دليلاً إضافياً مبكراً، شأنه شأن طرح السؤال نفسه مراراً وتكراراً أو وضع أشيائكم في أماكن غريبة (مثل وضع المفاتيح في الثلاجة).

ابقوا منتبهين للإشارات الأولى هذه. لأنّ رصد العلامات التي تشي بمشاكل في الذاكرة في وقت مبكر، سيساعدكم على تغيير نمط حياتكم وتناول الأدوية اللازمة للوقاية من تطور الحالة.