

5 عادات ضارة يجب التخلي عنها للوقاية من الخرف

كتبه سوليمار سيدينو | 26 أكتوبر, 2019



ترجمة وتحرير: نون بوست

يعتبر تجنب العادات الضارة وتدريب عقلك بشكل متكرر، فضلا عن تنفيذ بعض الأنشطة التي تساعدك على توفير الأكسجين للدماغ، أمرا ضروريا للوقاية من الخرف.

في الواقع، تعد الأمراض التنكسية الدماغية أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة. ومع ذلك، قد تكون الوقاية من الخرف ممكنة إذا وضعنا جانبا بعض العادات الضارة التي تؤدي إلى فقدان الخلايا العصبية في دماغنا. وفي هذه الحالة، تعد الوقاية أمرا في غاية الأهمية، حيث يمكن الوقاية من العديد من الأمراض باستثناء الأمراض ذات الطبيعة الوراثية أو الخلقية. وعلى الرغم من أن بعض أنواع الخرف، من قبيل الخرف الجبهي الصدغي، تعزى إلى أسباب وراثية، إلا أن فرص المعاناة من الأمراض التنكسية العصبية تنخفض عند اتخاذ احتياطات معينة.

في بعض الأحيان، نتبع عادات يمكن أن تلحق الضرر بجسمنا دون أن نعرف أو ندرك ذلك، حيث لا تؤدي سوى إلى عواقب طويلة الأجل، أبرزها الخرف. لذلك، سنسلط الضوء على بعض العادات

1. قلة النوم

تؤدي قلة النوم إلى التسريع في فقدان خلايا الدماغ، نظرا لأن عدم الحصول على قسط كاف من الراحة من شأنه أن يجعل الدماغ يشعر بالتعب والإرهاق. وبهذه الطريقة، عند القيام بأي نوع من أنواع الأنشطة يبذل دماغنا جهدا أكبر للبقاء في حالة تأهب، وعلى المدى الطويل، قد يتسبب ذلك في الإصابة بالخرف. لذلك، إذا قمت بأي نشاط يتطلب التركيز أو التفكير بعد النوم لمدة قليلة، فسيكون من الصعب عليك أن تنهيتها بنجاح. وستلاحظ أن قدراتك المعرفية انخفضت لأن عقلك لن يكون مستعدا لبذل مثل هذا الجهد. كما سيكون من الضروري النوم لمدة تتراوح بين سبع أو ثماني ساعات لاستعادة نشاطك المعتاد. إذن، بإمكانك منع الإصابة بالخرف إذا منحت عقلك، الراحة التي يحتاجها.



2. تخطي وجبة الإفطار

يعد الإفطار أهم وجبة في اليوم. فبعد قضاء ثماني ساعات أو أقل دون تناول أي طعام، سيحتاج جسمك إلى الطاقة لبدء يوم جديد. وعموماً، يُعتبر الإفطار البنزين الذي يحتاجه جسمك لكي يستعيد نشاطه ثانية. لذلك، لا تخطى هذه الوجبة مهما كلف الأمر، لأنها توفر لجسمنا الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الضرورية لأداء وظائفها. وإذا كان هناك نقص في التغذية، فسيحتاج الجسم إلى مزيد من العمل مما يؤدي إلى تدمير بعض الخلايا العصبية.

3. نمط الحياة المستقرة

يعد نمط الحياة المستقرة أسوأ عدو للصحة، لأنه لا يساهم في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري وزيادة الوزن فحسب، وإنما يعوق أيضاً وصول الأكسجين في المخ وعمله السليم. لذلك، إذا كنت من بين الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة خامل، فستشعر أنك أكثر وهناً وضعفاً. وسيتعين على الدماغ أن يعمل بجهد أكبر لإنجاز بعض المهام، حتى لو كانت بسيطة.

لا يحتاج الشخص إلى القيام بأنشطة مرهقة مثل العدو لمسافة أميال أو القيام بتمارين صعبة، بل يكفي أن يمشي بخطى معتدلة أو سريعة

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعد قلة النشاط البدني أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم. لذلك، يواجه الأشخاص الذين لا يقومون بأنشطة بدنية خطر الوفاة بنسب تتراوح بين 20 و30 بالمائة أعلى من أولئك الذين يمارسون الرياضة بشكل كافٍ. وبناء عليه، من الضروري أن نمارس أحد الأنشطة البدنية لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل بشكل يومي لنحسّن حالتنا الصحية.

كما لا يحتاج الشخص إلى القيام بأنشطة مرهقة مثل العدو لمسافة أميال أو القيام بتمارين صعبة، بل يكفي أن يمشي بخطى معتدلة أو سريعة. وبهذه الطريقة، نشعر بالنشاط ونساعد جسمنا على الوقاية من الخرف.

4. استهلاك التبغ والكحول والمواد الأخرى

الضارة بالصحة

يؤثر التدخين بشكل كبير على الصحة؛ لأنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة وتدهور خلايا المخ. ومن الممكن أن يقتل التدخين الخلايا العصبية بشكل تدريجي، الأمر الذي يساهم في الإصابة بالخرف على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك، يشكل استهلاك الكحول بشكل مفرط خطراً على صحة الإنسان، حيث يقلل مركب الإيثانول من إمكانيات القدرات المعرفية، ليس فقط وقت تناوله، وإنما أيضاً على المدى الطويل.

علاوة على ذلك، يؤثر تعاطي المخدرات أو المواد غير المشروعة بشكل كبير على الجهاز العصبي المركزي. لذلك، يوصي الخبراء بتجنب استخدام أي من هذه المواد الضارة للتمتع بصحة عقلية جيدة.

5. عدم ممارسة الأنشطة الذهنية

ينبغي أن نقوم بعدد من الأنشطة الذهنية تماماً كما نمارس الأنشطة الرياضية لحماية الجسم من الأمراض، حيث أن الذهن معرّض كذلك للتأكسد. ومن الضروري أن نقوم بأنشطة من شأنها أن تعزز التطور المعرفي.



في شأن ذي صلة، ينبغي أن نقرأ بشكل يومي سواء كتاباً أو صحيفة أو حتى مجلات. فضلاً عن

ذلك، تعتبر الأنشطة التي تسلط الضوء على الحس الإبداعي لدينا على غرار الكتابة أو الطلاء أو صناعة أشياء مهمة للغاية لتحقيق أقصى استفادة من قدراتنا المعرفية. كما يساعد إجراء العمليات الحسابية الرياضية وحل السودوكو والكلمات المتقاطعة والألغاز على تنشيط نصفي الكرة المخية. وفي هذا الشأن، يعد الاهتمام بالصحة العقلية مثل الحفاظ على نشاطه باستمرار أمراً ضرورياً للوقاية من الخرف. لذلك، من الضروري أن تتجنب الركود الذهني.

من جهة أخرى، تعتبر الأمراض التنكسية العصبية بمثابة قنبلة موقوتة ينبغي أن نحمي أنفسنا منها. وعلى الرغم من أننا لا نتمكن من ملاحظة بعض الأعراض، إلا أن العادات السيئة قد تفتح الباب أمام الإصابة بالخرف يؤثر على العقل على المدى الطويل. وينبغي أن نبتعد عن الأشياء التي تلحق الضرر بجسمنا وعقلنا ولا نركز اهتمامنا على ممارسة الأنشطة المفيدة والإيجابية.

المصدر: [ميخور كون سالود](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/29934/>