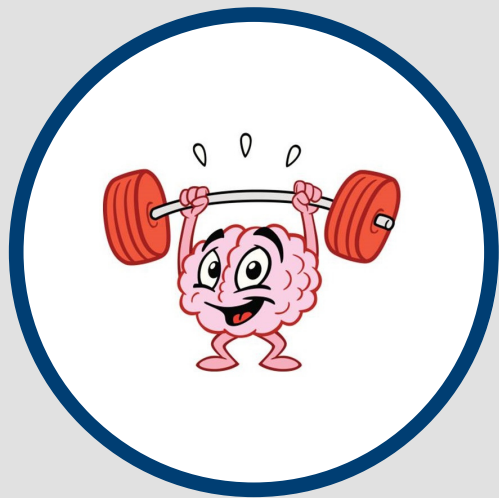


# توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید



**وقتی موضوع سلامت مغز در مسیر افزایش سن و سالمندی باشد، می‌توانید اوضاع را بهتر کنید!**

بر اساس یافته‌های پژوهش‌ها، عواملی مشخصی نظیر رژیم غذایی، ورزش، مشارکت اجتماعی و فعالیت‌های محرک ذهنی که به سبک زندگی مربوط‌اند، می‌توانند کمک کنند خطر زوال شناخت (زوال عقل) و امکان ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش یابد.



## حقیقت جالب:

حدود 75 درصد مغز از آب تشکیل شده است. به همین دلیل بسیار مهم است که بدن دچار کم‌آبی نشود. از دست رفتن آب بدن حتی اگر اندک باشد، می‌تواند عملکرد مغز را کاهش دهد.

## فعالیت شناختی

فعال ماندن از نظر ذهنی، کمک می‌کند جریان گردش خون به سمت مغز هدایت شود و مسیرها و اتصالات جدید در آن به وجود بیاید. فعالیت‌های محرک ذهنی ممکن است توانایی‌های شناختی را تداوم بخشد یا حتی بهبود دهد. فعالیت‌هایی که در زیر پیشنهاد شده‌اند، فقط بعضی از انواع این فعالیت‌های مفید هستند:

- کتاب خواندن؛
- انجام بازی‌های استراتژیک؛
- یادگرفتن مهارت یا سرگرمی جدید؛
- کلاس رفتن و یادگیری موضوعی تازه برای اینکه مغزتان را با اطلاعات جدید به چالش بکشید؛
- یافتن راه‌هایی برای استفاده از همه‌ی حواس پنجگانه.

## ورزش و سلامت جسمی

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی اولین کاری است که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به زوال شناخت انجام دهید. افزایش تحرک مغز و نیز تحریک جریان گردش خون و اکسیژن به سمت مغز، فواید بسیاری دارد. حتماً پیش از آغاز هر برنامه‌ی ورزشی جدیدی با پزشکتان مشورت کنید.

- فشار خون، قند خون، وزن و کلسترول را کنترل کنید؛
- به تدریج میزان فعالیتتان را افزایش دهید و فعالیت‌هایی را در برنامه‌تان بگنجانید که از آن‌ها لذت می‌برید؛
- فعالیت‌هایی را انجام دهید که ذهن شما را به چالش بکشند و به مشارکت اجتماعی نیاز داشته باشند مثل شرکت در کلاس رقص به همراه دوستانتان؛
- خواب خوب داشته باشید، دیگر سیگار نکشید، در خوش‌گذرانی با الکل زیاده‌روی نکنید؛
- خوب مراقب خودتان باشید و سطح استرس را کنترل کنید.

# توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن‌دیگو

## فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید

### رژیم غذایی و تغذیه

نوعی رژیم غذایی که سطح چربی و شکر افزوده‌ی آن پایین است، اما غنی از میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات کامل است، می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن همچون بیماری قلبی و دیابت نوع دو را کاهش دهد. رژیم غذایی غنی از سبزیجات برگی و سبزیجات چلیپایی (مثل بروکلی) با کاهش میزان زوال شناخت، ارتباط دارد. پژوهش‌ها به‌ویژه بر فواید دو نوع رژیم تأکید می‌کنند: رژیم دس (روش‌های رژیمی برای توقف فشار خون بالا) و رژیم مدیترانه‌ای. هرچه برای قلب خوب باشد، برای مغز هم خوب است. رژیم سالم برای قلب می‌تواند برای سلامت مغز و سلامت کلی بدن شما نیز فوایدی داشته باشد.

- بخورید: سبزی‌ها، میوه‌ها، مغزها، انواع لوبیا و غلات کامل، گوشت‌های کم‌چرب، ماهی و طیور، روغن‌های گیاهی.
- پرهیز کنید: چربی‌های اشباع‌شده/ ترانس، غذاهای فراوری‌شده، چربی‌های جامد، شکر و نمک، غذاهایی که با غوطه‌ور شدن در روغن داغ سرخ می‌شوند، فست‌فودهای ناسالم

### مشارکت اجتماعی

مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و ایجاد محرک‌های منطقی و نیز ادامه‌دادن به فعالیت‌های شناختی در سراسر زندگی، باعث می‌شود خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش یابد. بر اساس یافته‌های پژوهش‌ها، معاشرت و حضور در اجتماع مغز را به چالش می‌کشد، برای سلامت کلی بدن مفید است و احتمالاً شروع زوال عقل را به تعویق می‌اندازد. وقتی افراد در گروه‌های اجتماعی حضور می‌یابند و درباره‌ی آن حس خوبی دارند، انتخاب‌های سالم‌تر بیشتری خواهند داشت.

- فعالیتی بیابید یا با فرد/ افرادی ارتباط برقرار کنید که به زندگی‌تان معنا می‌بخشند!
- فعالیت‌های اجتماعی‌ای را انتخاب کنید که فعالیت‌های شناختی یا بدنی را شامل می‌شوند؛
- با خانواده یا دوستانتان در این فعالیت‌ها شرکت کنید یا دوستان جدید بیابید؛
- در جامعه حضور داشته باشید، در گروه یا کلویی عضو شوید و یا فعالیت‌های داوطلبانه انجام دهید.

