



مرکز آموزشی درمانی سینا

## عنوان:

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر



## برای بهبود حافظه به موارد زیر نیز دقت کنید:

وزن خود را در حالت ایده‌آل حفظ کنید.

مصرف نوشیدنی‌های الکلی را برای همیشه کنار بگذارید.

به سطوح ویتامین D در بدن خود دقت کنید.

ماهی و مکمل‌های حاوی روغن ماهی مثل امگا ۳ می‌توانند به

بهبود حافظه به ویژه در افراد مسن کمک کنند.

بازی برای تقویت حافظه می‌تواند بسیار مفید باشد بنابراین

بازی‌های فکری مثل شطرنج را در اوقات فراغت خود حتما انجام

دهید.

## چند تمرین ساده برای تقویت حافظه :

با دست مخالف مسواک بزنید و بنویسید.

ورزش کنید و فعالیت بدنی داشته باشید.

از یک برنامه غذایی مناسب برای سلامت مغز پیروی کنید.

از بازی‌های فکری، حل جدول و سودوکو غافل نشوید.

خواب کافی داشته باشید.

کلمات را وارونه بگویید.

از مسیر جدیدی به سر کار بروید.

یک یا چند بیت از حافظ بخوانید.

در جایی امن، عقب عقب با چشم بسته راه بروید

جملات یک صفحه از کتاب را از آخر به اول بخوانید.

لباسهایی با رنگبندی جدید بپوشید.

جدول حل کنید.

بدون ماشین حساب محاسبه کنید.

نقاشی یا رنگ آمیزی کنید.

همیشه در حال یاد گرفتن باشید. مثلا حرفه جدید و تازه ای مثل

آشپزی یاد بگیرید.

آلبوم عکس‌های قدیمی را ورق بزنید و درباره عکسهایش با کسی

صحبت کنید.

فعالیت اجتماعی داشته باشید، فعالیت اجتماعی ریسک زوال عقل را

بسیار پایین می‌آورد.

از استرس و هیجانات دوری کنید.

## آلزایمر :

این بیماری شایع باعث تحلیل رفتن سلول های مغز می شود و شروع آن به آرامی صورت می گیرد. افراد مبتلا در اعمال شناختی دچار مشکل می شوند عملکردشان به تدریج افت کرده و در انجام کارهای روزمره دچار مشکل می شوند.

### علامت :

عدم توانایی حل مشکل ، بی توجه به زمان و مکان ، اختلال در تصمیم گیری ، اختلال در تفکر ذهنی ، قرار دادن وسایل در جای نامربوط ، حافظه ضعیف ، توهم بینایی و پرخاشگری

## علائم آلزایمر



## راهکارهای پیشگیری از آلزایمر :

### تمرینات ذهنی انجام دهید

همان طور که ماهیچه ها و عضلات شما برای سالم ماندن نیاز دارند تا تمرینات ورزشی انجام دهید، مغز نیز برای حفظ سلامت خود نیاز به تمرینات ذهنی دارد. حل کردن جدول، انجام بازی شطرنج، فرا گرفتن یک موسیقی جدید، یاد گرفتن یک زبان خارجی، محاسبات ریاضی به صورت ذهنی، به خاطر سپردن شماره تلفن ها و انجام برخی از کارهای روزمره با چشم بسته از بهترین تمرینات ذهنی برای مغز هستند.

### فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی داشته باشید

فعالیت بدنی بر سلامت مغز تاثیر مستقیم دارد. انجام ورزش به صورت منظم خطر بروز کاهش عملکرد شناختی را که معمولا با افزایش سن به وجود می آید، کاهش می دهد و از مغز در برابر تحلیل محافظت می کند.

### به اندازه کافی بخوابید

بهره بردن از خواب کافی و باکیفیت برای سلامت کلی مغز حیاتی است. اختلال در چرخه خواب می تواند منجر به اختلالات شناختی شده و باعث شود تا فرایندهای مغز برای به یاد آوردن خاطرات با اشکال مواجه شود. همه بزرگسالان باید هر شب حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب مفید داشته باشند تا به مغز کمک شود خاطرات و رویدادها را به خوبی ایجاد و ذخیره نماید.

## مصرف قند را در رژیم غذایی خود کاهش دهید

مصرف شیرینی جات و غذاهای قندی در دراز مدت می تواند در از دست دادن حافظه نقش داشته باشد. اجتناب از مصرف شکر اضافی می تواند به مقابله با این خطر کمک نماید.

## از رژیم های پرکالری خودداری کنید

در کنار حذف منابع قندی اضافی، کاهش کالری دریافتی نیز به محافظت از مغز کمک کرده و در تقویت حافظه نقش دارد. محققان بر این باورند که رژیم های پرکالری می توانند حافظه را مختل نموده و ضمنا موجب چاقی شوند.

## مصرف کافئین را افزایش دهید

کافئین که در منابعی مانند قهوه یا چای سبز وجود دارد میتواند برای تقویت حافظه مفید باشد.

## نقش ویتامین ها در تقویت حافظه

برخی از ویتامین ها و اسیدهای چرب در کند کردن روند از دست دادن حافظه و جلوگیری از تضعیف حافظه نقش دارند. با رژیم غذایی سالم همواره سطح مواد مغذی در بدن باید در حد مناسب حفظ شود .