

تعديل نمط الحياة يقلل خطر الخرف والزهايمر

13 سبتمبر، 2025



أفاد تقرير صحي أسترالي جديد بأن مرض الخرف أصبح السبب الأول للوفاة في البلاد متجاوزًا أمراض القلب، محذرًا من ارتفاع أعداد المصابين بشكل كبير خلال العقود المقبلة.

وأظهرت أبحاث علمية أسترالية جديدة، أن تعديل نمط الحياة والعادات اليومية المضرة بالصحة مثل التدخين والخمول البدني، إلى جانب التشخيص المبكر والوقاية من أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة المفرطة، يسهم في خفض معدلات الإصابة بمرض الخرف والزهايمر الذي يُعد السبب الرئيس للوفاة في أستراليا.

وأوضح تقرير صادر عن المعهد الأسترالي للصحة والرعاية الاجتماعية، اليوم، أن مرض الخرف تجاوز للمرة الأولى أمراض القلب التاجية كأبرز أسباب الوفاة، مبيدًا أن واحدًا من كل عشرة أستراليين يفقد حياته نتيجة الإصابة به، مع توقع أن يرتفع عدد الحالات إلى مليون شخص خلال الأربعين عامًا المقبلة.