

عاجلًا بالفيديو: "الشهري" يكشف عن طريقة مجانية لحماية الدماغ من الزهايمر

14 فبراير، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن إحدى أهم الطرق المجانية للحماية من الزهايمر، وهي النوم الصحي. وشرح عبر مقطع فيديو على منصة إمكس أن الزهايمر من الأمراض التي يساهم فيها تراكم مخلفات الدماغ، وأن النوم الجيد يساعد الدماغ على تنظيف نفسه بشكل طبيعي.

وأشار إلى أن النوم لمدة تتراوح بين 7 و9 ساعات يوميًا يعد الأمثل لصحة الدماغ. وأضاف أن البعض يعتقد أن النوم لساعات قليلة كافٍ إذا استيقظ الشخص نشيطًا، لكنه شدد على أن النوم الكافي أفضل لصحة الدماغ على المدى الطويل.

كما نبه الشهري إلى أن بعض العادات تؤثر سلبًا على النوم، مثل تناول الأطعمة النشوية قبل النوم، والتي قد تقلل من فعالية النوم الصحي. وأكد أن النوم الجيد لا يمنح الإنسان الراحة فقط، بل يشكل وسيلة طبيعية لحماية الدماغ من الزهايمر.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2022389423007260904