

استشاري يكشف أكبر خطأ شائع حول تراجع القدرات العقلية عند كبار السن

30 مارس، 2026



أكد استشاري الطب الباطني والأمراض رضا بخش أن أكبر خطأ يرتكبه الناس هو الاعتقاد بأن تراجع القدرات العقلية أمر طبيعي لا مفر منه مع التقدم في السن، مستشهداً بتصريح ديفيد سينكلير حول أهمية الحفاظ على نشاط الدماغ.

وأشار بخش عبر حسابه على منصة إكس إلى أن أي تدهور في الذاكرة أو القدرات العقلية يجب أن يدفع الشخص لمراجعة الأطباء لمعرفة السبب، موضحاً أن التقدم في العمر لا يعني بالضرورة فقدان القدرة الذهنية. فقد يوجد أساتذة جامعات في الثمانين من العمر لا يزالون يدرّسون طلاباً في العشرين، وهو دليل على أن العقل يمكن أن يبقى نشطاً لفترة طويلة.

وأوضح أن أسباب التراجع قد تكون بسيطة مثل كسل الغدة الدرقية أو نقص فيتامين ب ١٢، مشدداً على أهمية الفحوصات الدورية والمتابعة الطبية للحفاظ على صحة الدماغ والقدرات الذهنية.