

عالمة أعصاب: العادات اليومية الجيدة ونمط الحياة الصحي يقللان خطر الإصابة بالزهايمر

12 يوليو، 2026



كشفت عالمة الأعصاب ليزا جينوفا عن طرق قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

وأضافت، أن خطر الإصابة بالزهايمر لا يرتبط بعامل واحد فقط، بل هو نتيجة تداخل جينات يرثها الإنسان من والديه والعادات اليومية التي يتبعها، وذلك المرض ليس حتمياً أن يصيب الجميع، لأن 98 % من البشر يمكنهم التحكم بالخطر بخيارات صحية، وفق "روسيا اليوم".

وتشمل تلك العوامل، وفق عالمة الأعصاب، النوم الجيد واتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وتقليل التوتر وتعلم أشياء جديدة، لأنها قد تؤثر بشأن صحة الدماغ.

ووفق هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية فالحفاظ على صحة الدماغ يمكن أن يرتبط باتباع مجموعة من العادات الصحية، مثل ترك التدخين واتباع نظام غذائي متزن، والفحوصات الطبية.

وبحسب منظمة الصحة العالمية يتضمن الخرف، تغيرات في المزاج

والسلوك أحياناً حتى قبل حدوث مشكلات في الذاكرة. وتزداد الأعراض سوءاً بمرور الوقت. وفي النهاية، سيحتاج معظم الأشخاص المصابين بالخرف إلى آخرين لمساعدتهم في تأدية أنشطتهم اليومية.

وتشمل العلامات والأعراض المبكرة، نسيان الأشياء أو الأحداث الأخيرة، فقدان الأشياء أو وضعها في غير مكانها، والتوهان عند المشي أو القيادة، والخلط، حتى في الأماكن المألوفة، وعدم القدرة على تمييز الوقت.