

8 طرق علمية تقلل خطر الإصابة بالخرف والزهايمر.. تعرف عليها

4 أغسطس، 2026



كشفت أبحاث لجنة لانسيت الطبية أن نحو 45% من حالات الخرف حول العالم يمكن الوقاية منها أو تأخير ظهورها من خلال تغيير نمط الحياة والتخلص من 14 عامل خطر قابلة للتعديل.

وتُعدّ "لجنة لانسيت فريقاً متعدد التخصصات شكّلته مجلة "لانسيت" الطبية المرموقة لمعالجة التحديات الصحية العالمية، وتضم عادةً ما بين 20 و25 خبيراً دولياً يراجعون البيانات ويقترحون حلولاً للقضايا الصحية الملحة.

وأوضحت إيما تايلور، مديرة خدمات المعلومات في مؤسسة أبحاث الزهايمر بالمملكة المتحدة، أن التقدم في السن يظل أكبر عوامل الخطر للإصابة بالخرف، إذ تستغرق أمراض كالزهايمر وقتاً طويلاً للتطور، فضلاً عن أن الجسم يصبح أكثر عرضة للتلف مع التقدم في العمر.

وأشارت تايلور إلى أن نحو 1% فقط من حالات الخرف وراثية بشكل

مباشر، غير أن بعض الأشخاص يحملون جينات خطر كجين (APOE4) الذي قد يرفع احتمالية الإصابة دون أن يضمنها بالضرورة.

وفيما يلي الطرق الثماني التي حددتها الأبحاث لتقليل خطر الإصابة بالخرف:

أولاً: التواصل الاجتماعي المستمر
تشير الأبحاث إلى أن العزلة الاجتماعية مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالخرف، كما يُعدّ الاكتئاب عاملاً معروفاً في هذا الشأن. وتنصح تايلور بالحرص على لقاء الأصدقاء والعائلة بانتظام، أو الانضمام إلى أنشطة جماعية كصفوف الرقص ونوادي القراءة وحل الألغاز.

ثانياً: تحفيز الذهن بالألغاز وألعاب الذكاء
يُسهم الحفاظ على نشاط الدماغ وتحفيزه طوال مراحل الحياة في تعزيز صحته وتقليل خطر الإصابة بالخرف، ويُعدّ تعلّم مهارات جديدة وحل الألغاز من أفضل الوسائل لتحقيق ذلك.

ثالثاً: الفحص الدوري للنظر
تؤكد تايلور أن العين والدماغ مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، وأن ضعف البصر الناتج عن إعتام عدسة العين واعتلال الشبكية السكري يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف، مما يجعل الفحوصات الدورية للعين ضرورة صحية لا تجميلية.

رابعاً: إدارة الأمراض المزمنة
يمكن لحالات كارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وداء السكري أن تُلحق الضرر بالأوعية الدموية في الدماغ، مما يُقلل من وصول الأكسجين والمغذيات إلى خلاياه ويُضعف قدرته على مقاومة التلف المتراكم مع الوقت.

خامساً: الحد من استهلاك الكحول
يُعدّ الإفراط في تناول الكحول على مدى فترات طويلة أمراً ساماً لخلايا الدماغ يؤدي إلى موتها، مما يرفع خطر الإصابة بأمراض الخرف بصورة مباشرة.

سادساً: الإقلاع عن التدخين
يرتبط التدخين بأمراض القلب وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم، وهي حالات تضر بالدماغ أيضاً. وتلخّص تايلور الأمر بقولها: "ما يُفيد قلبك يُفيد دماغك".

سابعاً : الحفاظ على وزن صحي
أظهرت الأبحاث أن السمنة بين سن 35 و65 عاماً قد تزيد من خطر الإصابة بالخرف بمقدار ثلاثة أضعاف، إذ تُرهق الأوعية الدموية والدماغ وترفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ثامناً : ممارسة النشاط البدني بانتظام
يُحسِّن النشاط البدني تدفق الدم ويساعد على التحكم في الوزن، كما يُحفِّز الدماغ على تكوين روابط عصبية جديدة تحميه من التلف وتُبطئ التدهور الطبيعي للذاكرة. وتشير الأبحاث إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام لمدة عام قد تُسهم في زيادة حجم مراكز الذاكرة في الدماغ.