

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: محمد مهدی افصلی
دفتر مرکزی: کرمان، خیابان فیروزه، نبش فیروزه ۶
ساختمان ایرانیان، بلوک C، طبقه سوم، واحد ۹
کدپستی: ۷۶۱۷۷۸۳۹۳۵ - تلفن: ۰۳۴-۳۲۵۳۲۱۰۷
آدرس پایگاه اطلاع رسانی: www.etaldaily.ir

دفتر تهران: خیابان جانبازان غربی، تقاطع خیابان کرمان، پلاک ۳۲۴، طبقه دوم، واحد ۸ غربی
تلفن تماس: ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۰ و ۰۲۱-۷۷۲۶۴۰۰۱
دفتر سازمان شهرستان ها: تهران، بلوار مرداران، خیابان ناهید، کوچه طالقانی، پلاک ۱۲، طبقه ۵
تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۲۷۶۱۷۶ و ۰۲۱-۴۴۲۵۹۱۳۹
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه مهدوی کرمان (۳۲۱۳۴۸۳۸ - ۰۳۴)

سال پانزدهم • شماره ۳۷۹۹ • یکشنبه ۷ مهرماه ۱۳۹۸ • ۲۹ محرم ۱۴۴۰ • ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۹ • صفحه ۸ • ۱۰۰۰ تومان

عکس روز

رالی تور خودروهای کلاسیک در سمنان



IRNA

آلزایمر با فعالیت‌های بدنی و اجتماعی قابل پیشگیری است

مناطق حافظه و استدلال با بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

وی ادامه داد: بر این اساس بیماری زوال عقل به دنبال کاهش ظرفیت روانی به علت ضایعه عفونی مغزی است. طبق آمار پنج تا ۱۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال به زوال عقلی مبتلا هستند و از این تعداد ۵۰ درصد آنها به آلزایمر یا همان فراموشی مبتلایند که در کشورهای صنعتی این بیماری بیشتر مشاهده می‌شود.

وی به خانواده‌های دارای افراد سالمند توصیه کرد: بیماری آلزایمر ابتدا حافظه نزدیک فرد مبتلا را بیش از همه آسیب می‌زند، سپس یادآوری رویدادهای دور و اطلاعات اساسی مثل زمان، تاریخ و مکان در مغز فرد مبتلا را زائل می‌کند. افراد مبتلا به آلزایمر معمولاً سه مرحله خفیف، متوسط و شدید را پشت سر می‌گذارند.

این متخصص اعصاب و روان افزود: در مرحله خفیف، بیمار فراموشی پراکنده دارد و ممکن است تا حدودی منزوی و به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در مرحله شدید، بیمار ممکن است حتی توان راه رفتن و حرف زدن هم نداشته باشد و رفتارهایی پرخطرانه از خود نشان دهد.

فعال از وقوع آن در سال‌های سالمندی پیشگیری کرد.

فدایی با بیان اینکه این موارد در سلامت و طول عمر مغز و پیشگیری از ابتلا به آلزایمر نقش بسیار مطلوبی دارد، گفت: همچنان درباره دلایل ابتلا به بیماری آلزایمر نظریه‌های قطعی وجود ندارد و برخی متخصصین معتقدند وجود ژن یا ژن‌های خاصی در ایجاد این بیماری نقش دارد. این ژن‌ها بر روی کروموزوم ۲۱ قرار دارند، همان کروموزومی که در ایجاد سندرم داون نیز موثر است.

این متخصص اعصاب و روان گفت: شاید به همین دلیل است که بیشتر افراد مبتلا به سندرم داون، بعد از ۴۰ سالگی به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. همچنین درصد تولد کودک سندرم داون در خانواده‌هایی که اعضای آنها آلزایمر دارند، بیشتر است.

فدایی اضافه کرد: برخی از متخصصین وجود نوعی ویروس را عامل ابتلا به آلزایمر می‌دانند. در عین حال دو تغییر ساختاری عمده در قشر مخ، مخصوصاً در

یک متخصص اعصاب و روان گفت: براساس تحقیقات به عمل آمده تغذیه مناسب، ورزش، فعالیت ذهنی و اجتماعی و کنترل استرس در کاهش ابتلا به بیماری آلزایمر تا حدودی موثر است.

فربد فدایی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: تحقیقات برای درمان بیماری آلزایمر همچنان در سراسر جهان ادامه دارد و از سوی دیگر با توجه به نرخ صعودی شیوع این بیماری تمرکز بر روی درمان نسبت به استراتژی‌های پیشگیری همچنان گسترش دارد چرا که آلزایمر یک بیماری پیچیده با خطر متعدد است و برخی از عوامل مانند سن و ژنتیک خارج از کنترل افراد هستند اما می‌توان دیگر عوامل خطر ساز را مهار کرد.

وی افزود: دوره بیماری آلزایمر بسیار متغیر است، به طور متوسط ۸ تا ۱۰ سال به طول می‌انجامد و گاهی تا ۲۰ سال هم ادامه دارد، از این رو می‌توان تا پیش از سالخوردگی با تمرینات ورزشی منظم، رژیم غذایی سالم، فعالیت ذهنی، کیفیت خواب، مدیریت استرس و زندگی اجتماعی

۷ ماده مغذی برای مقابله با استرس

ISNA

ماکا (جینسینگ پرویی)

ماکا نوعی گیاه اداپتوژنیک است و این به این معناست که از آدرنال‌ها یعنی غده‌هایی که پاسخ هورمونی بدن به استرس را نشان می‌دهند، حمایت می‌کند

مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند که باعث می‌شوند سطح اضطراب انسان پایین بیاید

ماست

پروبیوتیک‌های موجود در ماست می‌توانند به ترمیم التهاباتی که استرس در روده ایجاد می‌کند، کمک کنند

آووکادو

آووکادو سرشار از فیبر است، باعث کنترل قند خون کمک می‌شود و از نوسانات قند خون که بر روحیه و اضطراب فرد تأثیر می‌گذارد، جلوگیری می‌کند

شکلات تلخ

شکلات می‌تواند یک وعده غذایی سالم باشد که در مواقع استرس به آن روی می‌آورد

جوی دوسر

جو دوسر فیبر زیادی دارد و یکی از بهترین گزینه‌ها در مقابله با استرس است

سیب‌زمینی شیرین

کربوهیدرات‌های پیچیده سیب‌زمینی برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون مفیدند و برای رهایی ذهن در زمان‌های استرس بسیار مهم است