# 4 أمـور عليـك ان تعرفهـا عـن الألزهايمر!

يعتبر الألزهايمر من أكثر الأمراض العقلية شيوعا ً في العالم، وعلى الرغم من مدى انتشاره، ما زالت المفاهيم الخاطئة تدور حوله. اليك أبرز ما يريدك الأطباء ان تعرف عن هذا الأمر.

# ▪ ليس من الضروري ان تكن عجوزا ً كي تصاب به

هناك أنواع عديدة من الألزهايمر، تصيب بعضها من هم تحت سن ال65، وبعضها الاخر من هم في الثلاثينيات من عمرهم. وبالرغم من أنه من ان الألزهايمر مرض يتصل بثلاث جينات محددة، فينصح الأطباء بعدم القيام بالاختبار الذي يحدد أي تغيير في هذه الجينات. وذلك لأنه من المستحيل تفادي المرض، كما ان الأفراد اللذين يعلمون ان جيناتهم ستصاب بتغيرات تؤدي الى الألزهايمر، عادة ما يصابون بالإكتئاب بسبب ذلك.

### - لا تخف إذا نسيت اسم أحدهم

يحدث ذلك الأمر لأسباب طبيعية، خاصة إذا كنت في عمر بين ال30 وال50. إذا كنت في الستينات او السبعينات، ونسيت امور معيّنة أكثر من مرة، فقد يكون ذلك طبيعيّ أيضاً. على نقيض ذلك، عدم القدرة على موازنة أمور قمت بها لسنوات أو نسيان أحداث هامة مثل عيد ميلاد طفلك هو علامة على مرض الزهايمر.

#### - ليست أوعية الألومينيوم السبب

كان من الشائع ان التعرّض للألومينيوم يمكن ان يسبب مرض الألزهايمر، ولكن لم تثبت أي دراسة ذلك. كما ان الموّاد المضرّة في هذه المنتجات، توجد بنسبة جدا ً متدنية، مما لا يشكل اي خطر على صحة المستخدمين.

## ا تباع نظام غائي معيّن يمكن ان يساهم في تقليل مخاطر إصابتك بالألزهايمر

يمكن لأنظمة غذائية معيسّنة أن تقلل من مخاطر إصابتك بهذا المرض، لذلك الجأ الى الأنظمة الصحيسّة كالنظام المتوسطي الذي يحتوي على الكثير من الخضار الورقية الخضراء والمكسرات والتوت والفاصوليا والحبوب الكاملة والأسماك والدجاج وزيت الزيتون، وتجنب اللحوم الحمراء والزبدة والسمن والجبن والمعجنات والحلويات والمقالي والوجبات السريعة.