

4 أمور عليك ان تعرفها عن الزهايمر!

يعتبر الزهايمر من أكثر الأمراض العقلية شيوعاً في العالم، وعلى الرغم من مدى انتشاره، ما زالت المفاهيم الخاطئة تدور حوله. إليك أبرز ما يريده الأطباء ان تعرف عن هذا الأمر.

• ليس من الضروري ان تكن عجوزاً كي تصاب به

هناك أنواع عديدة من الزهايمر، تصيب بعضها من هم تحت سن الـ 65، وبعضها الآخر من هم في الثلاثينيات من عمرهم. وبالرغم من أنه من ان الزهايمر 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 الزهايمر، عادة ما يصابون بالإكتئاب بسبب ذلك.

• لا تخف إذا نسيت اسم أحدهم

يحدث ذلك الأمر لأسباب طبيعية، خاصة إذا كنت في عمر بين الـ 30 والـ 50. إذا كنت في الستينات او السبعينات، ونسيت أمور معينة أكثر من مرة، فقد يكون ذلك طبيعيّاً 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 الزهايمر، ولكن لم تثبت أي دراسة ذلك. كما ان المواد المضرة في هذه المنتجات، توجد بنسبة جداً متدنية، مما لا يشكل اي خطر على صحة المستخدمين.

• اتباع نظام غائي معين يمكن ان يساهم في تقليل مخاطر
إصابتك بالزهايمر

يمكن لأنظمة غذائية معينة أن تقلل من مخاطر إصابتك بهذا المرض، لذلك الجأ الى الأنظمة الصحية 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.