

## انتبه لعقلك

إن الدماغ السليم يشكل أهمية قصوى في حياة البشر، ويحمل هذا الدماغ أفكارنا ومشاعرنا وذاكراتنا، ولا نعلم بشكل دقيق لهذه اللحظة كيف يمكننا أن نتجنب ونشفى من خرف الشيخوخة، ولكن يوجد الكثير للعمل حفاظا على أدمغتنا مع تقدمنا في السن.

إن أكبر عناصر الخطر بالنسبة للخرف تكمن في التقدم في السن وأيضا في الجينات الوراثية، وهذه أمور لا نستطيع أن نعمل شيئا بخصوصها، ولكننا نستطيع أن نغير ما هو واقع تحت سيطرتنا في الوقت الحالي، ونقصد به التغيير في أسلوب الحياة والعادات.

وتبين من الدراسات التي أجريت على مجموعات كبيرة من الناس ، بأن الناس الذين يتبنون أنماط "الدماغ الصحي" الحياتية يكونوا أقل عرضه لاحتمال التعرض للخرف.

### انتبه:

1. لجسمك
2. لغذائك
3. لدماغك
4. لفحوصاتك الصحية
5. لحياتك الاجتماعية
6. لرأسك
7. لعاداتك

إن ما يدعو إلى التفاؤل هو إنك إذا قمت بهذه الأمور فستتمتع بصحة أفضل ، وقد تخفف من احتمال تعرضك للجلطة القلبية والدماغية ومرض السكر والخرف.

### (1) أنتبه لجسمك

- تشجع التمارين البدنية على تدفق الدم إلى الدماغ، وإن الأشخاص الذين يمارسون التمارين البدنية أقل عرضة من الآخرين للإصابة بأمراض متعددة.
- ممارسة رياضة الأوروبي: ما لا يقل عن 20-30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، كما يمكنك أن تمشي أو ترقص أو تهرول أو تركب دراجة هوائية أو تقوم بالسباحة أو العمل في الحديقة ... أي شيء يؤدي إلى تحريك جسمك وخفقان قلبك.
- التدريب على المقاومة والأتقال يؤدي إلى بناء قوة العضلات والتنسيق بينها ويحافظ على كثافة العظام.
- الحفاظ على المرونة وتمارين التوازن مثل ممارسة الرقص والتمدد واليوغا والتاي شي.

### (2) انتبه لغذائك

- إن الغذاء الجيد والمتوازن يعزز صحة الدماغ.
  - خفض من تناول الدسم المشبع:
  - تناول بشكل رئيسي اللحم الهبر ( خالي من الدهون) والدجاج (المنزوع الجلد) وأختر المنتجات منخفضة الدسم أو الخالية من الدسم.
  - تناول الأغذية الواقية:
  - a. أغذية تحتوي كولسترول جيد HDL وتشمل الدسم الأحادي غير المشبع والمتعدد غير المشبع، مثل زيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات، البذور ، والسّمك.
  - b. أحماض دسم (أوميغا 3) omega 3 : مثل زيت الصويا والكانولا، مرجرين من أساس الكانولا، السمك وخاصة الزيتي بحدود مره إلى مرتين أسبوعيا.
  - c. أغذية غنية بمضادات الأكسدة: مثل الشاي الأخضر
  - d. مادة الفوليت: وتجدها في البرتقال، اليوسفي، الموز، البطيخ الأصفر، الفراولة، الأفوكادو، الذرة، البروكلي، الملفوف، القرنبيط، اليقطين، البطاطا الحلوة، اللفت، الحبوب والشوفان، الفستق السوداني، اللحم الصويا.
- احرص على أن تتضمن كمية كافية من الفيتامينات

- إن الحصول على الفيتامينات من المصادر الغذائية هو الأمثل، لكن فكر بالفيتامينات الإضافية إذا دعت الضرورة ( بحيث لا يتعدى 400 ملغ من فيتامين E في اليوم الواحد).
- اشرب الماء
- إن الحفاظ على الرطوبة مسألة هامة ، إلا إذا كان الرأي الطبي يقتضي الحد من تناول السوائل. تجنب تناول كميات مفرطة من الكافيين أو الكحول لأن هذه المواد تتخلص من المياه في الجسم.

### (3) انتبه لدماعك

- يعتقد بأن الحفاظ على الدماغ ناشطا يؤدي إلى تراكم خلايا الدماغ الاحتياطية وتعزيز روابطها ، ويساعد ذلك إلى بقائك متيقظ ذهنيا.
- مارس نشاطا ثقافيا مثل حضور المسرح، الحفلات الغنائية، المتاحف والمعارض.
- استمر في الهوايات مثل الرسم الخياطة النجارة ، أو مارس هوايات جديدة
- قم بأنشطة في محيط المنزل مثل الطهي وأعمال الحديقة.

### (4) انتبه لفحوصاتك الصحية

- إن إجراء الفحوص الطبية وإتباع نصائح وتعليمات طبيبك مسألة هامة بالنسبة للصحة عموما ولصحة الدماغ.
- انتبه لوزنك وتجنب البدانة المفرطة
- انتبه لضغط الدم الشرياني، واحصل على العلاج إذا كان مرتفعا.
- انتبه لمستوى الكوليسترول لديك ، وحافظ على الكوليسترول السيئ منخفضا.
- انتبه لمستويات السكر في الدم، وحاول التحكم بالمستوى الطبيعي.

### (5) انتبه لحياتك الاجتماعية

- حافظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء.
- شارك في الأندية والمجموعات الاجتماعية والثقافية الأخرى.
- استمر في العمل ، أو شارك في العمل التطوعي.
- أستمتع بالأحاديث والدرشة ، وتبادل المعلومات والخبرات الاجتماعية.

### (6) انتبه لرأسك

- احرص دائما على استعمال حزام الأمان في السيارة.
- توخى أقصى الحذر حين تكون أحد المشاة على الطريق.
- استعمل الخوذة الواقية عند ركوب الدراجة والرياضة وركوب الخيل.

### (7) انتبه لعاداتك

- تجنب العادات السيئة مثل الامتناع التدخين والكحول أو القليل منه. وأحرص على أن يكون هناك يومان كل أسبوع تمتع خلالهم من تناول الكحول.
- حاول تخفيض مستوى الضغوط والأعباء اليومية والخلود إلى قسط من النوم.

إننا واثقون بأنه في المستقبل ستكون هناك معلومات علمية جديدة في هذا المجال ، وقد تتغير هذه المعلومات وتتجدد بناءا على الأبحاث في مجال المعركة ضد خرف الشيخوخة.

المصدر: جمعية الزهايمر الاسترالية

