

* پیشگیری از
* آنزایمر با ورزش



آلزایمر

بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود و بارزترین اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. بیماری آلزایمر علائم و نشانه هایی دارد که با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن آدرس ها و اسم ها آغاز می شود و کم کم تا آنجا پیش می رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می کند.



رابطه ی بین ورزش و آلزایمر



انجام ورزش‌های ذهنی مانند حل جدول و معما و بازی کردن شطرنج و حذف عوامل محیطی به وجود آورنده مثل هوای آلوده ، تغذیه ، استرس ، مصرف الکل و مواد مخدر همگی در کنترل و جلوگیری از پیشرفت این بیماری نقش دارند . امروزه متخصصان بر این باورند که حتی پیاده روی ساده و حرکات موزن نیز به کاهش عوارض بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

ورزش منظم تاثیرات بسزایی چه در افزایش حافظه و پیشگیری از ابتلا به فراموشی و آلزایمر و چه در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر دارد.

مزایای ورزش در افراد مبتلا به آلزایمر

✘

01

بهبود کلی خلق و کاهش
بروز افسردگی

02

بهبود خواب

03

کاهش احتمال بروز یبوست

04

افزایش حس مفید بودن و
اعتماد به نفس

05

حفظ مهارت های حرکتی و
جلوگیری از کاهش این
مهارت ها در اثر بیماری

06

بهبود رفتار فرد و
کاهش حالت های
پرخاشگری و آشفتگی

07

بهبود حافظه شده و کند شدن
سرعت کاهش مهارت های
مغزی

08

بهبود مهارت های ارتباطی
و اجتماعی

09

کاهش احتمال افتادن و
عوارض آن مثل
شکستگی

✘



در جدیدترین پژوهشی که توسط محققان دانشگاه ویسکانسین مدیسون صورت گرفته است متوجه شده اند با انجام فعالیت های فیزیکی به صورت منظم، عملکرد مغز را در افرادی که در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر هستند را بهبود می بخشد و از بروز آلزایمر جلوگیری می کند. این تحقیق به طور خاص وضعیت متابولیسم گلوکز در مغز را بررسی کرده است، فرایندی که مقدار مورد نیاز سوخت را برای سلول های مغز تنظیم می کند و سازوکار آن با شروع آلزایمر فرومی پاشد. براساس یافته این محققان، شرکت کنندگانی که در این مطالعه بیش از یک ساعت در روز فعالیت فیزیکی ملایم داشتند، متابولیسم گلوکز در بدن آنها در قیاس با سایر افراد، سطح سالم تر و بالاتری داشت.



از توجه و همراهی شما سپاسگزاریم

