

حافظه در سالمندی

هرچند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی شوند ولی به طور کلی با افزایش سن احتمال فراموشکاری بیشتر می شود. همان طور که شنیده اید خوردن روزانه یک عدد سیب، انسان را از مراجعه به دکتر بی نیاز می کند. حالا باید به شما بگوییم خوردن یک بشقاب سبزیجات می تواند در کند شدن روند فراموشی سالمندان موثر باشد.

سالمندانی که روزانه دو تا سه بشقاب سبزیجات مصرف می کنند، ۴۰ درصد کمتر از هم سن و سالانشان به فراموشی دچار می شوند.

بر اساس این گزارش، افرادی که کاهو و اسفناج بیشتری مصرف می کنند در مقایسه با دیگر همسالان خود بسیار کمتر به فراموشی مبتلا می شوند این پژوهش تاکید می کند سالمندان از مصرف سبزیجاتی مانند کدو و گل کلم نیز غفلت نکنند چون این سبزیجات در تقویت حافظه موثرند.

معجونی از ۵ میوه و سبزی

میانه شما به سبزی و میوهها چطور است؟

شاید در سنین بالاتر جویدن میوه های سفت برایتان دشوار باشد ولی میتوانید به آسانی با تقسیم آنها به قطعات کوچک تر با خیال راحت انواع میوه ها را نوش جان کنید انواع میوه ها و سبزی ها میتوانند از بروز آلزایمر پیشگیری کرده حتی در بهبود علائم آن موثر باشند.

این محققان اعتقاد دارند عصاره پنج میوه و سبزی شامل گل کلم سیب زمینی پرتقال سیب و تربچه حاوی موادی است که تاثیر آنها مشابه داروهای درمان الزیمر است .

بیشترین میزان این ماده در گل کلم یافت می شود آلزایمر که هیچ درمانی برای آن پیدا نشده شایع ترین شکل زوال عقل در میان سالمندان است این بیماری بشدت توانایی های فرد را در انجام فعالیت های روزانه مختل می کند و در بخش هایی از مغز که تفکر حافظه و زبان را کنترل می کند ایجاد اختلال میکند. بیشتر داروهای درمان الزیمر نقش باز دارندگی آنزیم استیل کلرینستراز را دارند که عامل تجزیه پیام رسان عصبی استیل کولین است .

ماده موثر در این ۵ میوه گلوکوسینولات است که در تمام خانواده کلم ها یافت می شوند

مصرف مرتب این ترکیبات در جلوگیری از کاهش میزان استیل کولین دستگاه عصبی مرکزی بسیار تاثیر دارد اگر شما هم از سالمندانی هستید که با مشکل فراموشکاری دست به گریبانید از همین لحظه آستین هایتان را بالا بزنید و به خودتان کمک کنید. قدم نخست این است که از گفتن اینکه موضوعی را فراموش کرده اید نترسید و خجالت نکشید اگر حافظه شما همانند دوران جوانی کار نمی کند گناه شما نیست .

بجای اینکه زانوی غم بگیریید تلاش کنید راه های جدیدی را امتحان کنید که از کم شدن حافظه جلوگیری می کنند یا به تقویت

حافظه شما کمک می کنند می توانید یک کاسه بزرگ را روی یکی از میزهای اتاقتان بگذارید و وسایلی مانند عینک یا قرص هایتان را که در طول روز از آنها زیاد استفاده می کنید درون آن قرار دهید

گوش کردن به اخبار رادیو و تلویزیون نیز برای تقویت حافظه شما مفید است چون ذهننتان را با مسائل درگیر می کند و از قوای ذهنی خود مرتب استفاده خواهید کرد

کتاب بخوانید یا از اطرافیانناتان هرروز یک مطلب جدید یاد بگیرید مثلا طرز تهیه یک غذا جدید یا پرورش یک گل را در باغچه منزلتان از دیگران بیاموزید خواندن روزنامه را فراموش نکنید. مثلا صفحه سالمندان همین روزنامه را هر هفته مطالعه کنید.

آلبوم های خانوادگی مرور اتفاقات روز های گذشته است. خاطرات آن روزها را برای فرزندان و نوه هایتان تعریف کنید با فرزندان و مهمانان خود که برای دیدارتان به منزل شما آمده اند شطرنج بازی کنید و گاهی هم جدول حل کنید .

یک تقویم جیبی کوچک تهیه کنید و تمام آنچه را که ممکن است فراموش کنید درون آن بنویسید مثل نوبت دکتر، روز تولد نوه تان یا آخرین مهلت پرداخت قبض های منزل .

یک دفترچه تلفن کنار تلفن اتاقتان بگذارید و هنگامی که یکی از فرزندان یا نوه هایتان با شما تماس می گیرد و کاری را از شما میخواهد آنرا در آن دفترچه یادداشت کنید

برای اینکه مصرف بموقع داروهایتان را فراموش نکنید می توانید بتعداد وعده هایی که باید دارو بخورید شیشه های کوچکی تهیه کنید.

فرض کنیم ۳ نوبت ۶ صبح ۲ بعدازظهر و ۱۰ شب باید دارو بخورید پس ۳ شیشه بردارید و روی یکی بنویسید ۶صبح ، روی یکی ۲ بعدازظهر و روی یکی ۱۰.شب هرروز صبح داروهایتان را داخل این شیشه بیندازید وقتی که به این شیشه ها نگاه می کنید یادتان می آید کدام دارو را نخوره آید .

آلزایمر سکوت حافظه گاهی لازم است علائم فراموشی را جدی بگیرید و با پزشک مشورت کنید اگر اسامی افراد را دائما فراموش می کنید یا فکر می کنید حافظه تان روزبه روز ضعیف تر می شود و یا اگر در روند طبیعی زندگی شما اختلال بوجود آمده و نمی توانید کارهای روزمره را به تنهایی انجام دهید باید به پزشک مراجعه کنید .

گاهی اختلال حافظه می تواند نشانه بروز آلزایمر باشد. در بیماری آلزایمر حوادث و اتفاقات مربوط به دوران کودکی و نوجوانی را به راحتی بیاد می آورید درحالی که از به یاد آوردن اتفاقات چند لحظه قبل که در حافظه اخیر شما ذخیره شده ناتوانید .

افراد مبتلا به الزایمر چندبار یک واقعه را تعریف می کنند یا وسایلشان را گم می کنند و یا درجای اشتباه می گذارند این افراد هنگام صحبت کردن دنبال کلمه می گردند ولی کلمه مناسب را

پیدا نمیکنند گاهی هنگامی که از منزل خارج می شوند راه منزل را گم می کنند حتی ممکن است در حساب و کتاب های مالی دچار مشکل شوند پزشک می تواند با توجه به شرایط بیمار و شرح حال او و انجام برخی معاینات به بروز این بیماری پی ببرد مثلا از بیمار می خواهد ۱۲ کلمه را تکرار کند

نوعی آلزایمر که بیشتر شایع است <آلزایمر با شروع دیررس> است که از حدود ۶۰ سالگی شروع می شود نگره داشتن کلسترول و چربی و قند خون در محدوده طبیعی و داشتن فشار خون نرمال، پیاده روی و داشتن روابط اجتماعی در میانسالی در پیشگیری از آلزایمر مفید است .

تعاملات اجتماعی و روحیه خوب نقش مهمی در مبارزه با آلزایمر دارند.

تغذیه و ورزش و مصرف ویتامین E در حد مجاز نیز در پیشگیری از آلزایمر موثرند .