حافظه در سالمندي

هر چند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمي شوند ولي به طور کلي با افزايش سن احتمال فراموشکاري بيشتر مي شود . همان طورکه شنيده ايد خوردن روزانه يک عدد سيب ،انسان را از مراجعه به دکتر بي نياز مي کند . حالا بايد به شما بگوييم خوردن يک بشقاب سبزيجات مي تواند در کند شدن روند فراموشي سالمندان موثر باشد .

سالمنداني که روزانه دو تا سه بشقاب سبزيجات مصرف مي کنند ، 40 درصد کمتر از هم سن و سالانشان به فراموشي دچار مي شوند .

بر اساس اين گزارش ،افرادي که کاهو و اسفناج بيشتري مصرف مي کنند درمقايسه با ديگر همسالان خود بسيار کمتر به فراموشي مبتلا مي شوند اين پ‍ژوهش تاکيد مي کند سالمندان ازمصرف سبزيجاتي مانند کدو و گل کلم نيز غفلت نکنند چون اين سبزيجات در تقويت حافظه موثرند .

معجوني از 5 ميوه و سبزي ميانه شما به سبزي و ميوها چطور است ؟ شايد در سنين بالاتر جويدن ميوه هاي سفت برايتان دشوار باشد ولي مي توانيد به اساني با تقسيم آنهابه قطعات کوچکتر با خيال راحت انواع ميوه ها را نوش جان کنيد انواع ميوها وسبزي ها مي توانند از بروز آلزايمر پيشگيري کرده حتي دربهبود علائم آن موثر باشند . اين محققان اعتقاد دارند عصاره پنج ميوه و سبزي شامل گل کلم سيب زميني پرتقال سيب و تربچه حاوي موادي است که تاثير آنها مشابه داروهاي درمان الزيمر است .بيشترين ميزان اين ماده در گل کلم يافت مي شود آلزايمر که هيچ درماني براي آن پيدا نشده شايع ترين شکل زوال عقل درميان سالمندان است اين بيماري بشدت توانايي هاي فرد را درانجام فعاليت هاي روزانه مختل مي کند و دربخشهايي از مغز که تفکر حافظه و زبان را کنترل مي کند ايجاد اختلال مي کند .بيشتر داروهاي درمان الزيمر نقش باز دارندگي آنزيم استيل کلرينستر از را دارند که عامل تجزيه پيام رسان عصبي استيل کولين است .ماده موثر دراين 5 ميوه گلوکوسينولات است که درتمام خانواده کلم ها يافت مي شوند مصرف مرتب اين ترکيبات درجلوگيري ازکاهش ميزان استيل کولين دستگاه عصبي مرکزي بسيار تاثير دارد اگر شما هم ازسالمنداني هستيد که با مشکل فراموشکاري دست به گريبانيد ازهمين لحظه آستين هايتان را بالا بزنيد و به خودتان کمک کنيد. قدم نخست اين است که ازگفتن اينکه موضوعي را فراموش کرده ايد نترسيد و خجالت نکشيد اگر حافظه شما همانند دوران جواني کار نمي کند گناه شمانيست .بجاي اينکه زانوي غم بگيريد تلاش کنيد راههاي جديدي را امتحان کنيد که ازکم شدن حافظه جلوگيري مي کنند يابه تقويت حافظه شما کمک مي کنند مي توانيد يک کاسه بزرگ را روي يکي از ميزهاي اتاقتان بگذاريد ووسايلي مانند عينک يا قرص هايتان را که درطول روز ازآنها زياد استفاده مي کنيد درون آن قرار دهيد گوش کردن به اخبار راديو و تلويزيون نيز براي تقويت حافظه شما مفيد است چون ذهنتان را با مسائل درگير مي کند و ازقواي ذهني خود مرتب استفاده خواهيد کرد کتاب بخوانيد يااز اطرافيانتان هرروز يک مطلب جديد ياد بگيريد مثلا طرزتهيه يک غذا جديد يا پرورش يک گل را در باغچه منزلتان از ديگران بياموزيد خواندن روزنامه را فراموش نکنيد مثلا صفحه سالمندان همين روزنامه را هرهفته مطالعه کنيد آلبوم هاي خانوادگي مرور اتفاقات روز هاي گذشته است .خاطرات آن روزها را براي فرزندان و نوه هايتان تعريف کنيد با فرزندان و مهمانان خود که براي ديدارتان به منزل شما آمده اند شطرنج بازي کنيد و گاهي هم جدول حل کنيد . يک تقويم جيبي کوچک تهيه کنيد و تمام آنچه را که ممکن است فراموش کنيد درون آن بنويسيد مثل نوبت دکتر ، روز تولد نوه تان يا آخرين مهلت پرداخت قبض هاي منزل .يک دفترچه تلفن کنار تلفن اتاقتان بگذاريد و هنگامي که يکي ازفرزندان يا نوه هايتان با شما تماس مي گيرد و کاري راازشما مي خواهد آنرا درآن دفترچه يادداشت کنيد براي ياينکه مصرف بموقع داروهايتان را فراموش نکنيد مي توانيد بتعداد وعد ه هايي که بايد دارو بخوريد شيشه هاي کوچکي تهيه کنيد فرض کنيم 3 نوبت 6 صبح 2 بعدازظهر و 10 شب بايد دارو بخوريد پس 3 شيشه برداريد و روي يکي بنويسيد 6صبح ، روي يکي 2 بعدازظهر و روي يکي 10 .شب هرروز صبح داروهايتان را داخل اين شيشه بيندازيد وقتي که به اين شيشه ها نگاه مي کنيد يادتان مي ايد کدام دارو را نخوره ايد .

آلزايمر سکوت حافظه گاهي لازم است علائم فراموشي را جدي بگيريد و با پزشک مشورت کنيد اگراسامي افراد را دائما فراموش مي کنيد يا فکر مي کنيد حافظه تان روزبه روز ضعيف تر مي شود و يا اگر درروندطبيعي زندگي شما اختلال بوجود آمده و نمي توانيد کارهاي روزمره را به تنهايي انجام دهيد بايد به پزشک مراجعه کنيد .

گاهي اختلال حافظه مي تواند نشانه بروز الزايمر باشد.در بيماري آلزايمر حوادث و اتفاقات مربوط به دوران کودکي و نوجواني را به راحتي بياد مي آوريد درحالي که از به ياد آوردن اتفاقات چند لحظه قبل که در حافظه اخير شما ذخيره شده ناتوانيد .افراد مبتلا به الزايمر چندبار يک واقعه را تعريف مي کنند يا وسايلشان را گم مي کنند و يا درجاي اشتباه مي گذارند اين افراد هنگام صحبت کردن دنبال کلمه مي گردند ولي کلمه مناسب را پيدا نمي کنند گاهي هنگامي که ازمنزل خارج مي شوند راه منزل را گم مي کنند حتي ممکن است درحساب و کتابهاي مالي دچار مشکل شوند پزشک مي تواند با توجه به شرايط بيمار و شرح حال اووانجام برخي معاينات به بروز اين بيماري پي ببرد مثلا ازبيمار مي خواهد 12 کلمه را تکرار کند نوعي آلزايمر که ببيشتر شايع است > آلزايمر با شروع ديررس < است که ازحدود 60 سالگي شروع مي شود نگه داشتن کلسترول و چربي و قند خون درمحدود طبييعي و داشتن فشار خون نرمال ،پياده روي و داشتن روابط اجتماعي در ميانسالي در پيشگيري ازآلزايمر مفيد است .تعاملات اجتماعي و روحيه خوب نقش مهمي در مبارزه با‌آلزايمر دارند . تغذيه وورزش و مصرف ويتامين E در حد مجاز نيز در پيشگيري از آلزايمر موثرند .

دکتر نغمه مخبر