



حُكُومَةُ الشَّارِجَة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

كيف نحافظ على دماغ شاب

إعداد:

شيخة المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

مقدمة

يبدأ العديد من الأشخاص في ملاحظة تغيرات في الذاكرة عند سن الخمسين تقريبًا ومن العلامات لهذا النسيان البسيط صعوبة تذكر كلمة أو اسم جاء إليك بسهولة في السابق، مع تقدم جسمك في العمر، يتقدم عمر دماغك أيضًا، ومع تقدم بنية الدماغ، تتقدم قدرته على معالجة المعلومات بسرعة، ويمكن أن تتعثر الذاكرة نتيجة للتوتر والقلق أو التعب أو الانحرافات أو الحمل الزائد على النفس، قد تكون صعوبات الذاكرة أيضًا ناجمة عن الأدوية، أو ضعف الرؤية أو السمع، أو اضطرابات النوم، أو الاكتئاب، أو الألم المزمن - كل الأشياء التي يمكنك مواجهتها والتمتع بذاكرة قوية.

ترتبط لياقة القلب والأوعية الدموية ارتباطًا وثيقًا بصحة الدماغ والذاكرة، أي تأثير على صحة القلب ومرونة الأوعية الدموية يمكن أن ينعكس على الذاكرة والمهارات العقلية الأخرى، وبالمثل ربطت الأبحاث مرض السكري والسمنة بتدهور صحة الدماغ. والخبر السار هو أن العديد من زلات الذاكرة المرتبطة بالعمر تعتبر طبيعية تمامًا وليست بالضرورة علامات على الخرف بسبب أمراض الدماغ مثل مرض الزهايمر. هناك أيضًا طرق بسيطة للمساعدة في تحسين ذاكرتك اليومية¹.

على الرغم من أن حجم الدماغ ليس كبيرًا جدًا ووزنه 3 أرطال (1 ونصف كيلوغرام تقريبًا)، فهو مصدر قوة هائلة للدماغ يحمل شخصيتك وجميع ذكرياتك وينسق أفكارك ومشاعرك وحركاتك.

ويضم الملايين من الخلايا العصبية المسؤولة عن كل ذلك، ترسل خلايا الدماغ التي يُطلق عليها خلايا عصبية، معلومات إلى باقي أعضاء جسمك وإذا لم تعمل بشكل سليم، فلن تتحرك عضلاتك بسلاسة وقد تفقد الشعور بأجزاء من جسمك وقد يتباطأ تفكيرك.

لا يستبدل الدماغ الخلايا العصبية المتضررة أو المُدمرة لذلك من المهم الاعتناء بها حيث يمكن أن تسبب إصابات الرأس وتعاطي المخدرات والحالات الصحية، مثل داء الزهايمر ومرض باركنسون، ضررًا لخلايا الدماغ أو فقدانها.

اتباع العادات الصحية هو السبيل إلى الحفاظ على صحة دماغك ويشمل ذلك اتباع تدابير السلامة وإبقاء دماغك نشطًا وفعالاً.²

¹ <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

² <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/brain-health-tips/art-20555198>

1. مارس نشاطاً بدنياً

فالأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً يكونون في الأغلب أكثر قدرة على الحفاظ على نشاط عقولهم ومن الممكن أن تساعد ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام أيضاً في تعزيز التوازن والمرونة وزيادة القوة والطاقة وتحسين الحالة المزاجية، وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن ممارسة الرياضة يمكن أن تحد من احتمال الإصابة بداء الزهايمر.

توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة معظم البالغين الأصحاء بممارسة النشاط الهوائي المعتدل، كالمشي السريع لمدة 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل، أو النشاط الهوائي القوي، مثل الجري لمدة 75 دقيقة أسبوعياً. ومن الأفضل توزيع هذا النشاط على مدار الأسبوع. وفي حالة عدم توفر الوقت لممارسة التمرين الرياضي كاملاً، فيمكنك تجربة ممارسة رياضة المشي لمدة 10 دقائق في اليوم.³

2. تواصل مع الآخرين

وفقاً لجراح الأعصاب سانجاي جوبتا، المراسل الطبي لشبكة CNN ومؤلف الكتاب الجديد Keep Sharp: Building a Better Brain at Any Age، إن النسيان هو أمر طبيعي في جميع الأعمار، وجيناتك لا تحكم عليك بالخرف ويقول إن المهم هو العناية بعقلك بأفضل طريقة ممكنة.

إن إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين يمكنك الاعتماد عليهم هو أمر مهم لحياة سعيدة وصحية، وقد يساعدك على العيش لفترة أطول وهو مهم لصحة الدماغ أيضاً، حيث تشير الأبحاث إلى أن نقيضه، وهو الشعور بالوحدة، يبدو أنه عامل في الإصابة بمرض الزهايمر.

يقترح جوبتا الجمع بين التواصل الاجتماعي والأنشطة الأخرى المصممة لتساعدك على الحركة أو التعلم حيث يعني ذلك المشي أو حضور دروس مع صديق، أو الانضمام إلى رياضة جماعية، أو التطوع، لذا يمكن أيضاً أن يكون التواصل الاجتماعي مع أشخاص أكثر تنوعاً وأشخاص من أجيال مختلفة ميزة إضافية والبقاء على اتصال افتراضياً، رغم أنه ليس مثالياً، ولكن قد يكون مفيداً عندما يعيش المرء في مكان بعيد دون الكثير من الدعم الاجتماعي.

في حين أنه من الصحيح أن كل عامل من عوامل نمط الحياة هذه مفيدة لمنع التدهور المعرفي، فإن جوبتا لديه نصيحة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من التدهور المعرفي أيضاً، حيث تم تخصيص جزء من كتابه لمساعدة القراء الذين يعانون من التدهور في تقييم ما وصلوا إليه ومعرفة كيفية المضي قدماً من هناك.

بالنسبة لبقيتنا، يعد كتابه بمثابة كتاب تمهيدي مفيد وسهل القراءة للغاية لشحن عقلك في أي عمر، ليس فقط لتفادي الخرف، ولكن ببساطة للاستمتاع بحياتك بشكل أفضل.

³ <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/brain-health-tips/art-20555198>

يكتب: "يمكن إثراء الدماغ بشكل مستمر طوال حياتك بغض النظر عن عمرك أو إمكانية وصولك إلى الموارد". إذا قمت بتغيير نمط حياتك، ولو قليلاً⁴.

3. قلل من التوتر واحصل على النوم الذي تحتاجه

عندما نكون تحت الضغط، نقوم بإنتاج هرمون يسمى الكورتيزول، والذي له تأثير أقوى على أدمغة كبار السن. وهذا يتحدى قدرة الشخص الأكبر سنًا على التعافي من الاضطراب العاطفي وبمعرفة ذلك، من الأفضل لكبار السن أن يأخذوا التغيير ببطء ويتعلمون طرقًا للتعامل مع القلق أو التوتر.

الراحة مهمة لإدارة التوتر، حيث تظهر الأبحاث أن النوم غير الكافي يرتبط ببطء التفكير وزيادة خطر الإصابة بالخرف، لذا تختلف الاحتياجات الفردية بشكل كبير، كما أن معظم الإرشادات توصي بالحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم في الليلة. فمشاكل النوم المتكررة لا تعني أنك بحاجة إلى تناول الحبوب المنومة لعلاج الأرق مثل هذه الأدوية يمكن أن تؤدي في الواقع إلى تفاقم المشاكل المعرفية.⁵

4. التغذية الجيدة من أجل دماغ شاب.

يؤثر النظام الغذائي بفعالية في صحة الدماغ سواء نحو الأفضل أو الأسوأ، فقد تكمن أسباب الحالة المرضية غالباً فيما يتناوله من أطعمة، والأمر نفسه ينطبق على الحالة الصحية السليمة، حيث يتجه العالم إلى البحث في قدرة الدماغ المغدّى جيداً على تهيئتك لشيخوخة مفعمة بالحياة.

هناك عيوب كثيرة في النظام الغذائي الحديث إذ إن معظم ما نتناوله اليوم ليس بطعام، فالطعام الحقيقي هو الغذاء الذي لا يخضع لتغيرات في شكله الطبيعي فنادرًا ما اهتمت الصناعات الغذائية بجعل الأطعمة صحية أكثر، حيث حدثت تغيرات كبيرة في الطبيعة في العقود الأخيرة وانخفض معدل تناول الالياف واختفت العناصر الغذائية الرئيسية مما أدى إلى تناول وجبات غير صحية وبالتالي ارتفاع نسبة البدانة وأمراض الضغط والسكري والقلب.⁶

أن النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، الذي يحتوي على نسبة عالية من الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك والمكسرات، مفيد لصحة الدماغ حيث تعتبر الأسماك وزيت الزيتون البكر الممتاز مصدرين رائعين للأوميغا 3، وهو حمض دهني مهم لوظيفة الدماغ، وكذلك الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة مثل التوت. وهناك مصدر آخر لمضادات الأكسدة الذي يحظى أحيانًا بسمة سيئة مثل القهوة.⁷

⁴ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_ways_to_keep_your_brain_healthy_as_you_age

⁵ <https://www.kpwashingtongresearch.org/live-healthy/all-articles/live-healthy-2015/7-ways-protect-your-brain-and-your-thinking-power>

⁶ كتاب كيف تحافظ على عقلك متقدماً؟ الكاتب هنري إيمونزوديفيد ألتر، ترجم من قبل ابتسام محمد، دار النشر شركة العبيكان سنة 2015

⁷ <https://healthmatters.nyp.org/6-tips-to-protect-brain-health/>

5. تجنب الأدوية التي تبطئ عمل الدماغ .

السبب: تؤدي أنواع عديدة من الأدوية شائعة الاستخدام إلى تقليل وظائف المخ على المدى القصير وترتبط بارتفاع معدلات الإصابة بمرض الزهايمر على المدى الطويل. تعلم كيفية التعرف على هذه الأدوية، بحيث يمكنك تجنبها، أو على الأقل استخدامها فقط كملاذ أخير عندما تفوق الفوائد المحتملة المخاطر.

تشمل المشاكل الصحية الشائعة التي يتم علاجها غالبًا بأدوية محفوفة بمخاطر القلق والأرق وفرط نشاط المثانة والدوار والحساسية في كثير من الحالات، يمكن علاج هذه المشكلات بشكل فعال بطرق غير دوائية، أو باستخدام أدوية أكثر أمانًا⁸.

6. تعلم مهارات جديدة باستمرار

إن الحفاظ على ذاكرة قوية لا يقتصر على ألعاب العقل مثل الكلمات المتقاطعة.

تعد مهارات التعلم والحصول على المعلومات من الطرق الأكثر فعالية لإنشاء اتصالات جديدة في الدماغ. كلما زاد عدد الاتصالات التي تقوم بها، زادت احتمالية احتفاظك بذاكرتك وحتى تحسينها.

عندما تفكر في تعلم شيء جديد، تعامل معه بالطريقة التي تتعامل بها مع تدريبات اللياقة البدنية. تريد تمرين عضلات مختلفة في أيام مختلفة. الشيء نفسه ينطبق على الدماغ.

على مدار هذا الأسبوع، حاول تدريب عقلك عبر المزج بين الأنشطة العقلية (تعلم لغة جديدة أو قراءة كتاب) وأنشطة التعلم البدنية (لعب التنس أو كرة القدم)⁹.

الشيخوخة هي حقيقة لا مفر منها للحياة. إن الطريقة التي نتعامل بها مع أجسادنا اليوم يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نوعية حياتنا عندما نصبح كبار السن مع تقدمنا في العمر، لذا تأكد من مواصلة ممارسة التمارين الرياضية وتناول نظام غذائي متوازن والحفاظ على تحفيز عقلك ويمكن أن تكون النتائج هي حياة طويلة وسعيدة مليئة بالذكريات¹⁰.

⁸ <https://betterhealthwhileaging.net/brain-health-checklist-for-healthy-aging-trending/>

⁹ <https://www.cnbc.com/2022/11/13/brain-expert-shares-his-7-hard-rules-for-boosting-memory-and-fighting-off-dementia.html>

¹⁰ <https://www.conehealth.com/services/primary-care/family-medicine/5-ways-to-keep-a-sharp-mind-as-you-age/>