

مصرف دخانیات تهدیدی جدی برای مغز است و می تواند باعث بروز بیماری های عصبی و اختلالات شناختی شود. سیگار کشیدن بر مواد شیمیایی مغز که با اضطراب و تندرستی مرتبطند، تأثیر دارد و نیکوتین هم موجب ایجاد افسردگی می شود که به توانایی های شناختی، یادگیری و عملکردهای حافظه ربط دارد و در بلندمدت ریسک زوال عقل را افزایش می دهد.



سلامت قلب و عروق ارتباط مستقیمی با سلامت مغز دارد و فشار خون بالا، دیابت و چاقی می تواند به رگ های خونی در مغز آسیب برساند. به همین دلیل توصیه می شود که در غربالگری های سنجش فشار خون و سطح قند خون شرکت کنید و از سلامت خود مطمئن شوید. فشار خون کنترل نشده می تواند منجر به سکته مغزی شود.



+ با کارشناس

۳ علامت مهم
آسیب مغزی

مدت زیادی از پایان پاندمی کرونا نگذشته، اما متخصصان و محققان از روند افزایشی آمار زوال مغز به خصوص آلزایمر در دنیا خبر می دهند. از جمله دلایل مطرح شده در این باره هم آسیب های ویروس کرونا به بخش های عصبی مغز و تأثیرات روانی بیماری ناشی از آن بوده است. معصومه صالحی، رئیس انجمن آلزایمر ایران در این باره می گوید: «بعد از کرونا آمار آلزایمر افزایش پیدا کرد و دلیل مهم آن استرس های ناشی از این بیماری مرگبار، اضطراب و افسردگی، کاهش ارتباطات اجتماعی و معاشرت ها بود.» به تأکید او افرادی که حس می کنند چیزهای کوچک را مدام یادشان می رود، بهتر است تست آلزایمر بدهند.

علامت هشدار دهنده

بیماری آلزایمر ۳ مرحله دارد که هر مرحله ممکن است چند سال طول بکشد و شدت علائم نیز در افراد مختلف متفاوت است.

۱ مرحله خفیف

علائم آن شامل فراموشی های کوچک مثل گم کردن وسایل، مشکل در یافتن کلمات و تغییرات خفیف در خلق و خوست. فرد هنوز می تواند به طور مستقل زندگی کند.

۲ مرحله متوسط

مشکلات حافظه شدیدتر می شود؛ فراموشی اسم نزدیکان، گم شدن در مکان های آشنا، اختلال در انجام فعالیت های روزمره مثل مدیریت مالی و تغییرات رفتاری مثل اضطراب و پر خاشگری. در واقع افراد در این مرحله نیاز به کمک بیشتری دارند.

۳ مرحله پیشرفته باشدید

حافظه تقریباً به طور کامل از بین می رود و فرد توانایی برقراری ارتباط را از دست می دهد. فرد مبتلا در راه رفتن، بلع، پیدا کردن راه دستشویی، شناختن نزدیکان و حتی در یادآوری هویت خود مشکل پیدا می کند.

■ ■ ■

صالحی با تأکید بر اینکه اگر ۳ مورد را مدام فراموش می کنید باید به پزشک متخصص مراجعه کنید، در توضیح بیشتر بیان می کند: «اگر صبح بیدار می شوید و فکر می کنید عصر است یا عصر بیدار می شوید و فکر می کنید صبح است. یادتان می رود غذا خورداید یا نه، در یادآوری کلمات مشکل دارید، سر و وضع تان نامرتب شده، مدام یک گوشه می نشینید و حوصله ندارید، باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید چون یک سال تشخیص زودهنگام، مشکلات بیماری را به اندازه ۵ سال عقب می اندازد.»

دشمن نامرئی مغز

آلودگی هوا چطور باعث ۴ آسیب جدی به مغز می شود؟

وقتی به آلودگی هوا فکر می کنیم، اغلب آسمان های پر از دود، سرفه های مداوم و ریه های آسیب پذیر را می بینیم، اما بهتر است بدانید که مغز هم به شدت در معرض هوایی است که نفس می کشیم و دشمن نامرئی، او را در معرض تهدید قرار داده است. مطالعات جدید نشان می دهد که آلودگی هوا نه تنها برای بدن مضر است، بلکه به مغز هم آسیب می زند و یکی از عوارض جدی آن آلزایمر است؛ نکته ای که معصومه صالحی، رئیس انجمن آلزایمر ایران هم آن را تأیید می کند و به همشهری تندرستی می گوید: «سال گذشته حدود ۴۰۰ نفر در سنین بالای ۴۵ سال به ما مراجعه کردند که در مرحله پیش آلزایمر بودند؛ یعنی در مرحله ای بودند که اگر فعالیت های پیشگیرانه انجام نمی دادند، به آلزایمر دچار می شدند.» اما نگران نباشید! راه هایی برای محافظت وجود دارد. با خواندن این مطلب آگاه می شوید که چگونه هوای کثیف می تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد و چه اقدامات ساده ای را می توان برای ایمن نگه داشتن مغز انجام داد.



ذرات مضر!

مغز انسان ها مانند یک دستگاه دقیق تنظیم شده و درست مانند هر دستگاه دیگری برای کار کردن درست به سوخت تمیز نیاز دارد، اما وقتی در هوای آلوده تنفس می کنید، ذرات مضر ریز وارد جریان خون می شوند و در نهایت می توانند به مغز راه پیدا کنند که باعث التهاب، استرس و حتی آسیب رساندن به سلول های مغزی می شوند که عامل شفاف فکر کردن و تعادل عاطفی هستند.

۲ آسیب مستقیم و غیرمستقیم

به تأکید رئیس انجمن آلزایمر ایران، آلودگی هوا علاوه بر آسیب مغزی، به طور مستقیم و غیرمستقیم در ابتلا به آلزایمر هم تأثیر دارد. مستقیم از این نظر که روی عملکرد مغز و سایر سیستم های بدن تأثیر منفی می گذارد و به جای اینکه اکسیژن به مغز برسد، کربن وارد بدن می شود. غیرمستقیم هم به این دلیل که وقتی هوا آلوده باشد، مردم نمی توانند از خانه بیرون بروند و فعالیت بدنی داشته باشند که استرس، اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد. افسردگی هم در ابتلا به آلزایمر نقش تأثیرگذار دارد. این مسئله در حالی مهم است که ۳۰ درصد سالمندان دچار افسردگی هستند.

چگونه از مغز محافظت کنیم؟

خبر خوب اینکه می توانید برای محافظت از مغز خود در برابر اثرات مضر آلودگی هوا چند راهکار ساده و کاربردی را دنبال کنید.

۶ عامل

- که در آسیب های مغزی نقش دارند
- تغذیه نامناسب
- بی تحرکی یا عدم فعالیت های ورزشی
- کم شدن ارتباطات اجتماعی
- معاشرت نداشتن
- تنهایی
- استرس و اضطراب

عوارض آلودگی هوا روی مغز

۱. مه مغزی: احساس کند ذهنی یا تلاش برای تمرکز، نتیجه کیفیت بد هواست.
۲. مشکلات حافظه: قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی می تواند یادآوری چیزها را سخت تر کند و حتی بر نحوه یادگیری مهارت های جدید تأثیر بگذارد.
۳. نوسانات خلقی: تحقیقات نشان داده هوای آلوده می تواند باعث اختلال در شیمی مغز شود و افراد بیشتر احساس اضطراب یا افسردگی کنند.
۴. خطر بالای بیماری های مرتبط با مغز: تنفس هوای آلوده برای مدت های طولانی می تواند خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر و زوال عقل را افزایش دهد.

چه کسانی

در معرض خطرند؟

۱. کودکان: مغزهای جوان و در حال رشد به ویژه به ذرات مضر موجود در هوا حساس هستند. آلودگی می تواند بر توانایی آنها برای تمرکز در مدرسه و رشد عاطفی تأثیر بگذارد.
۲. افراد مسن: با افزایش سن مغز مبارزه خود را با اثرات طبیعی پیری آغاز می کند بنابراین آلودگی هوا باعث فشار بیشتر است.
۳. ساکنان شهر: زندگی در مناطقی با ترافیک یا صنایع سنگین به معنای تنفس روزانه بیشتر هوای آلوده است.
۴. حضور در فضای باز: اگر زمان زیادی را در خارج از منزل بگذرانید، به خصوص در مناطق آلوده، خطرات مغزی شما بیشتر می شود.

