

## راهکارهای حفظ عملکرد سالم مغز

فعالیت بدنی و تغذیه سالم به حفظ سلامت بدن کمک می کنند، اما این عادات زندگی به حفظ سلامت و هوشیاری مغز هم کمک می کنند.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از مهر، انجمن قلب آمریکا و انجمن سکته مغزی آمریکا به منظور کاهش ریسک از دست توانایی تفکر خوب، دستورالعمل جدیدی را منتشر کرده اند که در آن به مجموعه ای از اقدامات در جهت حفظ سلامت بدن و مغز اشاره شده است.

فیلیپ گورلیک، نورولوژیست عروقی، در این بیانیه می گوید: با پیروی از هفت مرحله ساده موسوم به روش زندگی ساده ۷ نه تنها می توان از حمله قلبی و سکته پیشگیری کرد، بلکه قادر به پیشگیری از اختلال شناختی هم خواهیم بود.

مراحل عنوان شده از سوی این انجمن عبارتند از: کنترل فشارخون؛ کنترل کلسترول؛ حفظ قندخون نرمال؛ فعالیت فیزیکی؛ رژیم غذایی سالم؛ کاهش وزن اضافی؛ و عدم استعمال سیگار یا حتی ترک آن (در صورت سیگاری بودن).

روش زندگی ساده ۷ معمولاً به شیوه های بهبود سلامت قلب مربوط می شود، اما بعد از بررسی ۱۸۲ مطالعه علمی منتشرشده، توصیه های آن برای حفظ سلامت مغز هم در نظر گرفته می شود.

به گفته گورلیک، مطالعات انجام شده در مورد این مسئله بود که چگونه شیوه های سلامت قلب می تواند بر سلامت مغز در اوایل زندگی تاثیر گذارد.

حفظ سلامت مغز ضروری است، به خصوص با توجه به موارد ابتلا به زوال عقل در سرتاسر جهان که به سرعت در حال افزایش است. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر، حدود ۴۷ میلیون نفر مبتلا به بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل هستند، و انتظار می رود تا سال ۲۰۵۰ این میزان تقریباً سه برابر شود.

در گذشته متخصصان فکر می کردند آلزایمر و سکته هیچ ارتباطی باهم ندارند اما اکنون این باور تغییر کرده است.

علاوه بر هفت گام توصیه شده، محققان بر اهمیت پیروی از دستورالعمل های قبلی، نظیر برقراری ارتباط اجتماعی، برای حفظ سلامت مغز تاکید می کنند.

توصیه های دیگر از سوی دانشکده پزشکی هاروارد برای حفظ عملکرد و هوشیاری مغز عبارتند از: حفظ روند یادگیری، استفاده از تمام حواس خود، اعتماد به خود، تکرار آنچه که می خواهید بدانید، فواصل زمانی مطالعه اطلاعات پیچیده، و استفاده از کلمات اختصاری به عنوان یک راه برای یادآوری لیست ها.

