Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مغز بوده که باعث مختل شدن شدید فکر و حافظه می شود. علائم این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ به پایان می‌رسد . مرگ پس از پنج تا ده سال از بروز علائم اتفاق می‌افتد در حالی که بیماری حدود بیست سال قبل از ظهور علائم آغاز شده است.

سمیه برجی ادامه داد : نتایج این مقاله که توسط استاد دانشگاه کاشان ایران در خصوص تاثیر پروبیوتیک ها بر بهبود شناختی انسان ها انجام شده است حاکی از آن است که مصرف پروبیوتیک به مدت 12 هفته بطور مثبت بر عملکرد شناختی و برخی از وضعیتهای متابولیک در بیماران مبتلا به آلزایمر تاثیر می گذارد .

سرپرست گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس تصریح کرد : کارشناسان بر این اساس اعتقاد دارند مصرف خوراکی های حاوی باکتری های مفید برای بدن می تواند به بهبود درک شناختی در انسان ها کمک کند و مانع از نابود شدن سلول های مغزی در آنها شود . داشتن رژیم غذایی سالم، مصرف غذاهای سرشار از فولات (اسید فولیک) و ویتامین‌های گروه ،هوازی ورزشهای انجام ،اجتماعی مشارکت افزایش ، B پرهیز از مصرف دخانیات و الکل و ترک سیگار و انجام تمرینات ذهنی مانند گوش‌دادن به رادیو، خواندن روزنامه و حل جدول، چینش پازل یا حل بازی سودوکو، یادگیری یک زبان جدید، طبیعت‌گردی و بازدید از موزه‌ها از جمله عواملی هستند که می تواند در پیشگیری از آلزایمر کمک نماید .

نتایج این مطالعه به آدرس

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2016.00256/full در دسترس می باشد.

2 / 2

Phoca PDF