

الغذاء ومرض الزهايمر (الخرف)

2016-08-30 د. مازن سلمان حمود

الزهايمر- يحدث التدهور العقلي المتقدم نتيجة لانحطاط خلايا الدماغ (تحطم خلايا الدماغ) بصوره عامة مسببة لظهور علامات الشيخوخة (الخرف) للانسان سابقا لأوانها

يصيب الزهايمر كبار السن في الاعمار 65 سنة فما فوق، وفي احصائية في الولايات الامريكية وجد ان نسبة واحد من عشرة اشخاص يصابون بالزهايمر في سن 65، وازدادت هذه النسبة لتصل الى ثلاثة او اربعة اشخاص في عمر ال 85.

كم وجد ايضا ان عامل الوراثة(الجينات الموروثة في العائلة) يكون عامل مهم لإصابة الشخص بالزهايمر بعد سن 65.

وكذلك وجد ان بعض الاشخاص لديهم جينات خاصة (ابولابروتين --ي) او جينات (اي بي او ي) مما جعلهم اكثر تقبلا للإصابة بالزهايمر من غيرهم الذين لا يحملون هذه الجينات.

يمر المريض بثلاث مراحل لتطور المرض:

1-مرحلة قبل ظهور اي علامة للمرض

2- مرحلة ضعف الادراك المتوسطة

3- مرحلة الخرف المتطورة

علامات تدل على الاصابة بالزهايمر (الخرف)

1- فقدان الذاكرة

من اول علامات الخرف المبكر هو فقدان الذاكرة حيث يبدأ الشخص ينسى اخذ الادوية الضرورية له (ادوية الضغط والسكري او المفاصل) او ينسى اسماء الاشخاص الذين يحبهم من الاولاد او الاحفاد.

2- مشاكل العمل

يجد الشخص صعوبة في انجاز العمل الذي كان يعمله سابقا بسهولة وكذلك يكون العمل شاق ومربك.

3- ارباك في الحياة اليومية

قد ينسى الشخص دفع الفواتير الشهرية للكهرباء والماء واقساط السيارة والتأمين والمواد الغذائية وغيرها من الامور الشهرية المطلوبة للعائلة.

4- مشاكل في البصر

يشكو الشخص من عدم استطاعته رؤية الاشياء مثل السابق كقراءة الكتب او المقالات ذات الطباعة الصغيرة او يشكو من رؤيا مزدوجة للأشخاص.

5- المهارات العضلية البسيطة

قد يجد صعوبة في القيام برفع المواد البسيطة او استعمال الريموت كتنترول للتلفزيون او كتابة الرسائل او المساعدة في اعداد الطعام وقد يحتاج المريض للقيام بهذه الاعمال الى مدة طويلة لينجزها مقارنة بالشخص الطبيعي.

6- مشاكل في التكلم

الشخص المريض قد يقلد الاطفال في حديثه عندما يشترك في المناقشات العامة مع الكبار وكذلك يحاول ان يقاطع الاشخاص في حديثهم وهو لا يكمل طرح افكاره ويتوقف عن الحديث

7- فقدان الاشياء

ينسى المصاب مكان الاشياء اين وضعها وقد ينسى محفظته او مفاتيح المنزل او السيارة او مكان الاحذية او المعطف او المظلة التي يستعملها اثناء المطر.

8- ضعف في الحكم

الشخص المصاب بالزهايمر يكون ضعيف الحكم على الاشياء لفقدانه الوضوح التام للأشياء فلذلك يتعرض الى مشاكل كثيرة اثناء عمله في المنزل او اثناء عبوره للشارع مع وجود خطورة على حياته مسببا قلق كبير لبقية العائلة.

9- العاطفة والانفعالات

الشخص المريض يفقد السيطرة على اعصابه ومشاعره تجاه الناس فقد يصبح سريع الغضب لآتفه الاشياء او يكون حزين بدون وجود سبب لحزنه مما يجعله متقلب المزاج.

10- انخفاض النشاط والحركة

عدم الشعور بحب الفعاليات التي كان يعملها في السابق ويتمتع بها وكذلك قلة الرغبة في مشاركة الغير في الفعاليات الاجتماعية والمناسبات العائلية مما يجعله معتكفا في المنزل طوال اليوم.

عوامل تساعد على ظهور مرض الزهايمر

1- اصابة الشخص بارتفاع ضغط الدم او الاصابة بمرض السكري او ارتفاع الكولسترول في الدم
ممکن ان تكون عامل مساعد لظهور الزهايمر فيجب معالجتها

2- ضعف عامل التعليم او الثقافة

3- تعرض الشخص الى اصابات الرأس (حوادث السيارات) او السقوط المباشر على الرأس (حوادث
السقوط من السلم) تكون عامل مباشر لظهور الزهايمر.

4- اضطراب النوم

مشاكل التنفس اثناء النوم (توقف التنفس اثناء النوم) apnea sleep عامل مهم ظهور مرض الزهايمر

5- الغذاء

هنالك بعض الاغذية تساعد على ظهور وتطور مرض الزهايمر ومنها:

1- الاغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الدسمة او الكولسترول مثل اللحوم التي تحتوي
على شحوم كثيرة او الزبد او القيمر تكون الدهون فيها بنسبة عالية فيجب تجنبها.

والبيض تناوله يوميا يمكن ان يساعد على ظهور المرض لإحتواء البيضة الواحدة على 250 ملغم من
الكولسترول فيجب التقليل من تناولها.

2- الأغذية المصنوعة من السكر المصنع كالحلويات والكيك وغيرها من المعجنات التي يدخل
السكر في صناعتها بكثرة.

وكذلك تجنب اضافة السكر بكثرة الى الشاي او القهوة.

3- ملح الطعام

يجب التقليل من اضافة الملح الى الطعام او السلطة.

4- عدم تناول الاطعمة الجاهزة في المطاعم او محلات الطعام السريع

5- عدم تناول الاطعمة المصنعة والمحفوظة في علب جاهزة للأكل

الاغذية المفيدة

هنالك اغذية تساعد على الوقايه من مرض الزهايمر وتساعد على منع انحطاط او موت خلايا الدماغ وكما تساعد على تطور الذاكرة.

1- زيت الزيتون

في دراسة طبية عام 2012 لمجلة مرض الزهايمر ظهر استعمال زيت الزيتون الحاوي على مود ضد الاكسدة ساعد على تنشيط الذاكرة لمرضى الزهايمر

2- سمك السلمون

احتواء السلمون على احماض دهنية من نوع اوميغا -3 والذي لا يستطيع الجسم صناعته وهو يساعد على الوقاية من الزهايمر

3- التوت

التوت الازرق والتوت الاسود يحتوي على مواد كبيرة من مواد مضادات الاكسدة التي لها فائدة لمنع تطور الزهايمر

4- العدس

دراسة طبية في عام 2013 وجد ان الاغذية الغنية بفيتامين بي تمنع انكماش خلايا الدماغ مما تساعد على منع ظهور الزهايمر فتناول شوربة العدس (قليل الملح) له أهمية كبيرة لمنع ظهور الزهايمر.

5-البنجر (الشوندر)

البنجر يحتوي على مادة الناتريت التي تساعد على سريان الدم الى الدماغ وتساعد على تنشيط الدماغ.

6- الكرنب

الكرنب من الخضراوات التي تحتوي على 45 نوع من انواع مضادات الاكسدة وكذلك تحتوي على فيتامين -ك الذي ينشط الذاكرة.

7- القرنابيظ

يحتوي القرنابيظ على مضادات الاكسدة وكذلك على فيتامين سي مما يساعد على تنشيط فعالية الدماغ

8- الجوز

في مجلة مرض الزهايمر الطبية عام 2014 ظهرت دراسة طبية تقول ان تناول الجوز (قليل الملح) ينشط الذاكرة ويمنع انحطاط خلايا الدماغ.

9- لحم الخروف

تحتوي لحوم الخرفان على نسبة جيدة من احماض الدهون اوميغا-3 وكذلك تحتوي على فيتامين بي التي تمنع تحطم خلايا الدماغ وظهور اعراض الزهايمر.

10- الشاي الاخضر

في دراسة لجامعة ميشغن الامريكية تقول ان بعض مكونات الشاي الاخضر توقف نمو الترسبات المضرة في الدماغ وبالتالي تمنع ظهور مرض الزهايمر.

11- الرمان

يحتوي الرمان على مادة الفلافينويد وفي تجارب عديدة على الفئران وجد تناول الرمان قلل الاصابة بالزهايمر الى النصف.

12- الكاري والكركم

يستعمل الكاري في الطبخ وخصوصا المطبخ الهندي فلذلك وجدت دراسة طبية تدل على ان نسبة الاصابة بالزهايمر في الهند قليلة جدا مقارنة الى بقية انحاء العالم وذلك لكثرة استعمالهم الكركم في اعداد الطعام والذي يساعد على تنشيط عمل الدماغ.

وفي دراسة طبية وجدت ان دماغ المصابين بالزهايمر يحتوي على قطعة كبيرة من مادة بروتينية تدعى اميلويد، فالكركم هو مضاد للاكسدة ومضاد للالتهابات ومضاد لتكون بروتين الاميلويد مما يجعل الكركم عامل مهم لمنع ظهور مرض الزهايمر (الخرف).

والله المشافي

* ماجستير تغذية علاجية - جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية