



17 אוקטובר, 2024

14 צעדים לשיפור בריאות המוח

דר' שרה הרנדז, HD BUZZ, מספר 381 מיום 30.9.24

כוח משימה של מומחים בנירולוגיה, בדק מספר רב של מחקרים, שפורסמו בעשורים האחרונים ובחן מהם הגורמים התורמים למצבי דמנציה. נכון, שדמנציה היא רק אחד מהמאפיינים של מחלת הנטינגטון, אבל המחקר מתייחס גם לגורמים שיש לאדם אפשרויות בחירה לגביהם, כלומר האדם יכול לנקוט בצעדים שיסייעו לשמור על בריאות המוח לתקופות זמן ארוכות יותר ובכך לדחות את סימני הדמנציה גם אם יש סימפטומים למחלת הנטינגטון.

- ◀ הקפדה על טיפול אם יש לחץ דם גבוה.
- ◀ פעילות גופנית רציפה ולאורך שנים משפרת את זרימת הדם למוח, משמרת את גמישותו ומונעת היווצרות של בצקות.
- ◀ קשרים חברתיים והשתתפות בפעילויות חברתיות/ משפחתיות/ קהילתיות חברתיות, לפחות פעם בשבוע מקטינות את תחושת הבדידות. יש לא מעט מחקרים שמראים שקשרים חברתיים מגבירים את התנגודת של המוח לנזק ולדלקות. פעילות חברתית מקטינה בכ- 5% את הסיכון לדמנציה.
- ◀ הסיכון לדמנציה עולה בכ- 2% אם אתה מעשן מגיל צעיר.
- ◀ דכאון - מהמחקרים עולה שמדובר בגורם דו-כיווני: מצד אחד מי שסובל מדיכאון עלול להתבודד, להזניח את הטיפול בעצמו ולחיות עם רמות גבוהות של הורמון הלחץ קורטיזול. מצד שני אדם שסובל מדמנציה יכול להגיב על מצבו בדיכאון. אם מטפלים תרופתית בדיכאון זה מפחית בכ- 3% את הסיכוי לדמנציה.
- ◀ כולסטרול גבוה שמטופל תרופתית מקטין בכ- 7% את הסיכון לדמנציה.

מחברי הדו"ח מציינים במפורש שגם במחלות גנטיות בהן צפויה דמנציה כחלק מהמחלה, הבחירות של האדם בתחומים שצוינו ובתחומי איכות חיים נוספים, יכולים לעכב את הופעת תסמיני הדמנציה במחלת הנטינגטון. זה מסר שחשוב להעביר במיוחד לאנשים שהם נשאי הגן המוטנטי להנטינגטון שיכולים בהתנהגותם ובבחירות שלהם להאריך את השנים הבריאות שלהם ולהפחית את המעמסה שגורמת המחלה.