

# دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

## اختلال حافظه

متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات

عضو انجمن نورولوژی امریکا

نوار عصب و عضله، نوار مغز

سونوگرافی داپلر عروق مغز

پتانسیلهای تحریکی عصب بینایی

به طور خاص مطالعات نشان داده اند که پس از انجام آزمایشات مختلف روی موش های صحرایی و موش های آزمایشگاهی به منظور مطالعه روند توسعه بیماری آلزایمر، دیده شد که عملکرد ذهنی آنها پس از استفاده از زغال اخته، توت فرنگی و توت ها، بهبود یافته است.

چای سبز نیز از منابع مهم آنتی اکسیدان ها است. با این وجود هنوز به طور خاص ثابت نشده که برای پیشگیری از آلزایمر مفید است یا خیر، اما ثابت شده که استفاده از چای سبز آن هم به تعداد ۵ فنجان در روز، بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف،  
نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

Drmoshfegh\_eurologydinic 09307222127

## اسیدهای چرب امگا ۳

پس یاری از تحقیقات بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-۳ کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.

## ویتامین‌های گروه B

سطوح بالای هموسیستتین در خون با خطر زوال عقل در ارتباط است. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف فولات و ویتامین‌های B6 و B12، با از بین بردن هموسیستتین در ارتباط می‌باشد که می‌تواند از بروز آلزایمر پیشگیری کند.

## رژیم غذایی ؟؟؟؟

اخیراً مطالعاتی توسط محققان بخش مغز و اعصاب در مرکز پزشکی دانشگاه کلمپیا در نیویورک انجام شده که در مورد رژیم‌های غذایی معمولی مردم کشورهای اطراف مدیترانه می‌باشد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی، روغن زیتون، برخی فراورده‌های لبنی و گوشت و مرغ آن هم به میزان کم می‌باشد.

اگرچه مطالعات بیشتری نیاز است، اما نتایج این مطالعات بیانگر کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و کاهش مرگ و میر این بیماران بوده است. با این گفته‌ها، طبق تحقیقاتی که در زمینه آلزایمر انجام شده، بسیاری از محققان بر این باور هستند که افراد باید شیوه مناسب و سالمی را برای زندگی خود اتخاذ کنند، به این ترتیب که مثلاً غذاهای حاوی اسیدهای چرب اشباع شده را بسیار کاهش دهند و بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های گروه B استفاده نمایند.

## آنتی‌اکسیدان‌ها

مطالعات نشان داده‌اند که رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که باعث پیری زودرس می‌شوند و سلول‌های بدن را از بین می‌برند. برای کاهش تماس با رادیکال‌های آزاد، کمتر در برابر آلاینده‌های زیست محیطی قرار بگیرید و سیگار نکشید.

به هر حال رادیکال‌های آزاد محصول سوخت و ساز بدن هستند، اتفاقی که در هر دقیقه از روز رخ می‌دهد، از آنجایی که از بین بردن رادیکال‌های آزاد به طور کامل غیرممکن است، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، مثل ویتامین E، ویتامین C، بتا کاروتن و فلاونوئیدها، می‌تواند کمک کند، غذاهایی که دارای آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند، عبارتند از توت‌ها، سبزیجات با برگ سبز تیره و سبزیجات نارنجی رنگ، آچیل‌ها و لوبیاها.