

سلامتی را با ترازو نسنجید

حتی اگر هفته‌ها ورزش کنید و عدد روی ترازو تغییری نکند، بدن شما همچنان از مزایای ارزشمند فعالیت بدنی بهره‌مند می‌شود. ورزش نقش مهمی در ارتقای سلامت ایفا می‌کند که فراتر از کاهش وزن هستند و کیفیت زندگی را به شکل محسوسی بهبود می‌بخشند.

گروه ایرنا زندگی - بسیاری از افراد تصور می‌کنند تنها معیار موفقیت ورزش، کاهش عدد روی ترازو است. همین موضوع باعث می‌شود اگر پس از چند هفته ورزش وزنشان تغییر محسوسی نکند، انگیزه خود را از دست بدهند.

اما متخصصان پزشکی و علوم ورزشی تأکید می‌کنند که فواید ورزش بسیار فراتر از کاهش وزن است، فعالیت بدنی منظم می‌تواند سلامت قلب، مغز، استخوان‌ها، عضلات و سوخت‌وساز بدن را بهبود ببخشد، حتی اگر وزن بدن ثابت بماند.

بر اساس توصیه‌های سلامت بزرگسالان باید در طول هفته دست کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت شدید داشته باشند. این میزان ورزش سطح ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها و مرگ زودرس را کاهش می‌دهد. نکته مهم این است که بسیاری از این مزایا مستقل از کاهش وزن ایجاد می‌شوند و به تغییرات در عملکرد اندام‌های بدن مربوط هستند.

عدد روی ترازو همه حقیقت را نشان نمی‌دهد

وقتی ورزش را آغاز می‌کنید، بدن تنها چربی نمی‌سوزاند. به‌ویژه اگر تمرینات قدرتی انجام دهید، توده عضلانی نیز افزایش پیدا می‌کند. از آنجا که عضله نسبت به چربی مترکم‌تر است، ممکن است وزن بدن تغییر چندانی نکند اما درصد چربی کاهش یابد و فرم بدن بهتر شود.

پزشکان این تغییر را «بهبود ترکیب بدن» می‌نامند. این تغییر شامل کاهش چربی و افزایش یا حفظ عضله می‌شود. به همین دلیل گاهی سایز لباس کمتر می‌شود اما عدد ترازو ثابت می‌ماند. در واقع، سلامت بدن بیشتر به ترکیب بدن وابسته است تا صرفاً وزن.

قلبی سالم‌تر مهم‌ترین هدیه ورزش

یکی از شناخته‌شده‌ترین فواید ورزش، تقویت سلامت قلب و عروق است. هنگام فعالیت بدنی، قلب با قدرت بیشتری خون را پمپ می‌کند و به مرور زمان کارآمدتر می‌شود. این موضوع باعث می‌شود قلب برای انجام فعالیت‌های روزانه فشار کمتری تحمل کند.

ورزش منظم همچنین فشار خون را کاهش می‌دهد، عملکرد رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد و کلسترول خوب (HDL) را افزایش می‌دهد. در مقابل میزان چربی‌های مضر خون نیز کاهش پیدا می‌کند. مجموعه این تغییرات

صبح با آسانسور به پارکینگ می‌رویم، با خودرو به محل کار می‌رسیم و ساعت‌ها پشت میز می‌نشینیم. این سبک زندگی، تحرک را به حداقل می‌رساند؛ در حالی که نشستن طولانی‌مدت و کم‌تحرکی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲ و مرگ زودرس مرتبط‌اند. بالا رفتن از پله‌ها راهی ساده برای افزایش فعالیت بدنی و کمک به حفظ سلامت قلب است.

به گزارش ایران‌زندگی، مسئله فقط این نیست که ورزش نمی‌کنیم؛ گاهی در طول روز نیز به اندازه کافی حرکت نداریم. مسیر کوتاه خانه تا پارکینگ، رفت‌وآمد در ساختمان محل کار، خریدهای روزمره و حتی رفتن به اتاق همکار، با آسانسور، خودرو یا پیام‌های تلفنی جایگزین شده‌اند. در پایان روز ممکن است ساعت‌ها از زمان بیداری را در حالت نشسته گذرانده باشیم، بی‌آنکه متوجه شویم چه سهمی از حرکت طبیعی بدن حذف شده است.

این مسئله در زندگی کارمندی و شهری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. فردی که بیشتر روز پشت میز می‌نشیند، حتی اگر اضافه‌وزن نداشته باشد، ممکن است از نظر فعالیت بدنی در وضعیت مطلوبی نباشد. کم‌تحرکی لزوماً در کوتاه‌مدت علامت آشکاری ندارد؛ به همین دلیل، پیامدهای آن اغلب زمانی جدی گرفته می‌شوند که عواملی مانند افزایش فشار خون، اختلال قند خون یا افت آمادگی جسمانی آشکار شده‌اند.

کم‌تحرکی فقط نشستن نیست

در ادبیات سلامت، میان «فعالیت بدنی ناکافی» و «رفتار کم‌تحرک» تفاوت وجود دارد. فعالیت بدنی ناکافی یعنی فرد در مجموع به میزان توصیه‌شده فعالیت نمی‌کند؛ رفتار کم‌تحرک نیز به زمانی گفته می‌شود که فرد در بیداری، نشسته یا دراز کش است و انرژی اندکی مصرف می‌کند؛ مانند رانندگی، کار با رایانه یا تماشای تلویزیون. این دو وضعیت می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند. حتی کسی که چند نوبت در هفته ورزش می‌کند، اگر باقی ساعات روز را عمدتاً نشسته بگذراند، همچنان باید به کاهش زمان بی‌حرکتی توجه کند.

سازمان جهانی بهداشت در راهنمای فعالیت بدنی و رفتار کم‌تحرک خود، نشستن طولانی‌مدت را با پیامدهایی مانند افزایش خطر مرگ به هر علت، مرگ قلبی‌عروقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها مرتبط می‌داند. این سازمان توصیه می‌کند زمان کم‌تحرکی کاهش یابد و بخشی از آن، حتی با فعالیت‌های سبک، جایگزین شود.

بدن برای حفظ عملکرد طبیعی خود به حرکت نیاز دارد. انقباض عضلات هنگام راه رفتن و فعالیت روزمره به مصرف انرژی، استفاده عضلات از گل‌وکر و حفظ توان حرکتی کمک می‌کند. در مقابل، وقتی بیشتر ساعات روز بدون فعالیت عضلانی سپری می‌شود، بخشی از این فرصت‌ها از دست می‌رود.

البته نشستن به‌تنهایی به معنای ابتلای قطعی به بیماری نیست. خطر نهایی هر فرد به مجموعه‌ای از عوامل، از جمله سن، سابقه خانوادگی، تغذیه، مصرف دخانیات، وضعیت وزن، بیماری‌های زمینه‌ای و میزان فعالیت بدنی بستگی دارد. شواهد علمی از افزایش اختلال پیامدهای نامطلوب در الگوهای کم‌تحرک حکایت دارند، نه نتیجه‌ای قطعی و یکسان برای همه افراد.

چرا بالا رفتن از پله فعالیت ارزشمند است؟

بالا رفتن از پله یکی از فعالیت‌هایی است که می‌توان بدون اختصاص دادن زمان جداگانه برای ورزش، آن را در برنامه روزمره جای داد. این حرکت بدن را در برابر نیروی گرانش بالا می‌برد و برای انجام آن، عضلات بزرگ اندام تحتانی باید فعال شوند.عضلات ران، باسن و ساق در این حرکت نقش دارند. هم‌زمان، ضربان قلب و تنفس افزایش می‌یابد و بدن انرژی بیشتری نسبت به بسیاری از فعالیت‌های سبک مصرف می‌کند. شدت این فعالیت به سرعت بالا رفتن، تعداد طبقات، وضعیت جسمانی و آمادگی فرد بستگی دارد.

از همین رو، پله‌نوردی می‌تواند به افزایش فعالیت روزانه کمک کند و بخشی از فعالیت هوزی فرد باشد. البته میزان اثر آن برای همه یکسان نیست و چند بار بالا رفتن از یک طبقه، به‌تنهایی جایگزین همه نیازهای بدن به فعالیت هوزی و تمرین قدرتی نمی‌شود.

مزیت دیگر پله‌نوردی، در دسترس بودن آن است. برای بسیاری از افراد، تغییر مسیر از آسانسور به پله آسان‌تر از تنظیم یک برنامه ورزشی مفصل است. این تغییر کوچک، به‌خصوص وقتی با پیاده‌روی و وقفه‌های حرکتی در طول روز همراه شود، می‌تواند به شکل گبری سبک زندگی فعال‌تر کمک کند.

خطر سکنه قلبی، سکنه مغزی و بیماری‌های عروق کرونر را

به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

متخصصان قلب تأکید می‌کنند حتی پیاده‌روی سریع روزانه نیز می‌تواند اثرات محافظتی قابل توجهی بر سیستم قلبی‌عروقی داشته باشد.

کنترل بهتر قند خون بدون نیاز به کاهش وزن

یکی دیگر از مزایای مهم ورزش، افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین است. انسولین هورمونی است که قند خون را وارد سلول‌ها می‌کند تا به عنوان انرژی مصرف شود. زمانی که حساسیت بدن به انسولین افزایش پیدا کند، قند خون راحت‌تر کنترل می‌شود.به همین دلیل فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین ارکان پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود. حتی اگر وزن فرد تغییری نکند، ورزش منظم می‌تواند قند خون ناشتا و هموگلوبین را بهبود دهد و نیاز بدن به انسولین را کاهش دهد.

توصیه می‌شود افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت، علاوه بر ورزش هوزی، تمرینات مقاومتی را نیز در برنامه خود قرار دهند، زیرا هر دو نوع فعالیت در کنترل قند خون نقش دارند.

کاهش چربی‌های پنهان

همه چربی‌های بدن یکسان نیستند. بخشی از چربی در زیر پوست قرار دارد، اما نوع خطرناک‌تر آن چربی احشایی است که اطراف اندام‌های داخلی مانند کبد، لوزالمعده و روده‌ها تجمع پیدا می‌کند.

چربی احشایی با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، کبد چرب و سندرم متابولیک ارتباط مستقیم دارد. نکته جالب این است که ورزش می‌تواند این نوع چربی را حتی بدون کاهش وزن قابل توجه کاهش دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند فعالیت بدنی منظم، به‌ویژه ورزش‌های هوزی، یکی از موثرترین راه‌های کاهش چربی احشایی است. بنابراین ممکن است ظاهر فرد تغییر چندانی نکند اما سلامت اندام‌های داخلی او به شکل محسوسی بهبود یابد.

عضلات قوی‌تر سرمایه‌ای برای تمام عمر

افزایش قدرت عضلات تنها مخصوص ورزشکاران نیست. عضلات قوی‌تر انجام ساده‌ترین فعالیت‌های روزانه مانند بالا رفتن از پله، حمل خرید، بلند کردن کودک یا حتی برخاستن از صندلی را آسان‌تر می‌کنند.تمرینات قدرتی باعث افزایش توده عضلانی، استقامت و هماهنگی حرکتی می‌شوند. این موضوع علاوه بر بهبود کیفیت زندگی، خطر زمین خوردن و آسیب‌دیدگی را نیز به‌ویژه در سالمندان کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، عضلات فعال‌تر انرژی بیشتری مصرف می‌کنند و به تنظیم بهتر سوخت‌وساز بدن کمک می‌کنند.

پله یا آسانسور؛ انتخابی به نفع سلامت

پله‌نوردی؛ از سلامت قلب تا ارتباط با کاهش خطر مرگ

یکی از یافته‌های مورد توجه درباره پله‌نوردی، ارتباط آن با کاهش خطر مرگ و بیماری‌های قلبی‌عروقی است. نتایج یک فرآ تحلیل در سال ۲۰۲۴ در کنفره پیشگیری از بیماری‌های قلبی اروپا ارائه شد. این بررسی ۴۸۰ مطالعه با مجموع ۴۸۰ هزار و ۴۷۹ شرکت‌کننده ۳۲ تا ۸۴ ساله را دربر می‌گرفت که ۵۳ درصد آنان زن بودند.

بر اساس نتایج این بررسی، افرادی که از پله بالا می‌رفتند، در مقایسه با کسانی که از پله استفاده نمی‌کردند، ۲۴ درصد خطر نسبی کمتر مرگ به هر علت و ۳۹ درصد خطر نسبی کمتر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی دلشتند. پله‌نوردی همچنین با احتمال کمتر حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکنه مغزی ارتباط داشت. این فرآتحلیل در اوت ۲۰۲۶ در مجله American Journal of Cardiovascular منتشر شد. در تحلیل پنج مطالعه با بیش از ۴۵۵ هزار شرکت‌کننده، خطر نسبی مرگ قلبی‌عروقی در افرادی که از پله بالا می‌رفتند، ۳۹ درصد و خطر نسبی مرگ به هر علت ۲۴ درصد کمتر گزارش شد.

این اعداد به معنای آن نیستند که پله‌نوردی به‌تنهایی خطر مرگ هر فرد را به همین میزان کاهش می‌دهد. این پژوهش ارتباط میان پله‌نوردی و پیامدهای سلامت را بررسی کرده است و به‌تنهایی رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند. افرادی که بیشتر از پله استفاده می‌کنند، ممکن است در سایر جنبه‌های زندگی نیز فعال‌تر باشند یا از وضعیت سلامت متفاوتی برخوردار باشند. همچنین کاهش ۲۴ درصدی خطر نسبی به معنای آن نیست که از هر ۱۰۰ نفر، ۲۴ نفر با بالا رفتن از پله از مرگ نجات پیدا می‌کنند. خطر مطلق به احتمال پاه وقوع پیامد و شرایط سلامت هر فرد بستگی دارد.

در مجموع، این یافته‌ها پله‌نوردی را به‌عنوان یکی از راه‌های ساده افزایش تحرک روزانه مطرح می‌کنند، نه روشی مستقل و تضمین‌شده برای افزایش طول عمر.

روزی چند پله بالا برویم؟

اینکه چند پله در روز برای سلامت مفید است، پرسشی مهم اما بدون پاسخ قطعی برای همه افراد است. هنوز تعداد واحدی از پله‌ها وجود ندارد که بتوان آن را به‌عنوان مقدار بهینه و تضمین‌کننده سلامت برای تمام بزرگسالان توصیه کرد.یک مطالعه آینده‌نگر منتشرشده در سال ۲۰۲۳ در مجله Atherosclerosis، داده‌های بزرگسالان بانک ژنستی بریتانیا را بررسی کرد. نتایج این پژوهش نشان داد بالا رفتن از بیش از پنج طبقه پله در روز، معادل تقریبی ۵۰ پله، با خطر کمتر بیماری‌های قلبی‌عروقی آترولسکروتیک، از جمله بیماری‌های مرتبط با تصلب شرائین، ارتباط داشت. در برخی گروه‌های میزان پله‌نوردی، کاهش خطر بیش از ۲۰ درصد گزارش شد.

این یافته به معنای آن نیست که ۵۰ پله برای همه افراد مقدار ایده‌آل است یا کمتر از آن هیچ فایده‌ای ندارد. این مطالعه ارتباط میان میزان پله‌نوردی و خطر بیماری را بررسی کرده است؛ نه یک نسخه درمانی که برای همه افراد آزمون‌ده شده باشد. همچنین نباید کاهش خطر بیماری قلبی‌عروقی را با کاهش خطر مرگ به هر علت یکسان دانست.

برای فردی که مدت‌ها فعالیت بدنی منظمی نداشته است، شروع با یک یا دو نوبت بالا رفتن از یک طبقه، با سرعت راحت و در صورت نداشتن علائم هشداردهنده، می‌تواند انتخابی محتاطانه باشد.

اگر این فعالیت بدون مشکل انجام شود، می‌توان به‌تدریج تعداد نوبت‌ها یا طبقات را افزایش داد. فردی که آمادگی جسمانی بیشتری دارد، ممکن است فعالیت بیشتری انجام دهد؛ در مقابل، افراد دارای بیماری زمینه‌ای یا محدودیت حرکتی باید مقدار فعالیت را متناسب با شرایط خود تنظیم کنند.

مهم‌تر از رسیدن به یک عدد ثابت، تداوم فعالیت و ترکیب آن با سایر شکل‌های تحرک است. پله‌نوردی نباید به تنهایی برای افزایش تعداد طبقات تبدیل شود؛ هدف، افزایش ایمن و پایدار فعالیت بدنی است.

بالا رفتن یا پایین آمدن؛ تفاوت مهمی که نباید نادیده گرفت

بالا رفتن و پایین آمدن از پله از نظر فشار عضلانی و خطر آسیب یکسان نیستند. هنگام بالا رفتن، عضلات ران و باسن برای بالا بردن بدن فعال می‌شوند و ضربان قلب معمولاً افزایش می‌یابد. هنگام پایین آمدن، عضلات باید حرکت بدن را کنترل کنند؛ این کار می‌تواند فشار بیشتری بر زانو وارد کند و برای افراد دارای درد مفصل یا اختلال تعادل دشوارتر باشد.

به همین دلیل، لازم نیست هر فرد برای افزایش فایده فعالیت، چندین بار از طبقات بالا پرود و پایین بیاید. برای کسی که زانو درد دارد یا حفظ تعادل مشکل دارد، ممکن است بالا رفتن محدود و کنترل‌شده، همراه با استفاده از آسانسور برای برگشت، انتخاب

سلامت



به همین دلیل افزایش عضله، حتی بدون کاهش وزن، یک تغییر مثبت برای سلامت محسوب می‌شود.

استخوان‌های محکم‌تر و کاهش خطر پوکی استخوان ورزش فقط عضلات را تقویت نمی‌کند، بلکه استخوان‌ها نیز از آن سود می‌برند.

تمرینات تحمل وزن مانند پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی، پله‌نوردی و تمرینات مقاومتی، سلول‌های استخوان‌ساز را تحریک می‌کنند.در نتیجه تراکم استخوان افزایش یافته یا روند کاهش آن کند می‌شود. این مسئله به‌ویژه برای زنان پس از یائسگی و سالمندان اهمیت زیادی دارد، زیرا خطر پوکی استخوان و شکستگی در این گروه‌ها بیشتر است.

متخصصان توصیه می‌کنند ورزش همراه با دریافت کافی کلسیم، ویتامین D و پروتئین می‌تواند بهترین راهکار برای حفظ سلامت استخوان‌ها باشد.

ورزش، دارویی طبیعی برای سلامت روان

تاثیر ورزش بر سلامت روان کمتر از اثر آن بر سلامت جسم نیست. هنگام فعالیت بدنی، مغز مواد شیمیایی مانند اندورفین، سروتونین و دوپامین ترشح می‌کند که نقش مهمی در ایجاد احساس آرامش، شادی و کاهش اضطراب دارند.افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند معمولاً خواب باکیفیت‌تری دارند، بهتر با استرس کنار می‌آیند و علائم افسردگی در آنها کمتر دیده می‌شود.

حتی یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای در فضای باز نیز می‌تواند خلق‌و خا را بهبود دهد. به همین دلیل بسیاری از پزشکان، ورزش را در کنار درمان‌های دیگر به افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط توصیه می‌کنند. چگونه بدون وسواس نسبت به وزن، موفقیت ورزش را بسنجیم؟

شاید در نگاه اول ورزش باعث خستگی به نظر برسد اما در بلندمدت نتیجه کاملاً برعکس است. فعالیت بدنی منظم عملکرد قلب، ریه‌ها و عضلات را بهبود می‌دهد و



مناسب‌تری باشد. در هر صورت، ایمنی مسیر، استفاده از نرده و پرهیز از عجله اهمیت دارد.

آیا پله‌نوردی برای همه مفید است؟

پله‌نوردی برای بسیاری از بزرگسالان سالم، راهی در دسترس برای افزایش فعالیت بدنی است؛ اما این توان آن را بدون توجه به شرایط جسمی برای همه افراد توصیه کرد. افراد سالم و کم‌تحرک می‌توانند به‌تدریج از پله استفاده کنند. افراد دارای اضافه‌وزن نیز بهتر است میزان پله‌نوردی را متناسب با آمادگی جسمانی و وضعیت مفاصل خود انتخاب کنند. افراد مبتلا به آرتروز یا درد زانو و لگن ممکن است با بالا و پایین رفتن مکرر از پله دچار تشدید درد شوند. سالمندان یا افرادی که اختلال تعادل دارند نیز باید ایمنی را اولویت قرار دهند.

برای افراد مبتلا به بیماری قلبی، به‌ویژه کسانی که هنگام فعالیت دچار درد قفسه سینه یا تنگی نفس می‌شوند، تعیین شدت فعالیت باید با نظر پزشک انجام شود. بروز درد یا فشار قفسه سینه، تنگی نفس شدید و غیرعادی، سرگیجه قابل توجه یا احساس غش هنگام بالا رفتن از پله، علامتی برای توقف فعالیت و بررسی پزشکی است. درد قفسه سینه یا تنگی نفس شدید و ناگهانی ممکن است به ارزیابی اورژانسی نیاز داشته باشد. توصیه به تحرک بیشتر در بخش‌های پله‌نوردی در صورت محدودیت‌های جسمی نیست؛ فعالیت مناسب باید متناسب با توان فرد انتخاب شود.

پله به‌تنهایی کافی نیست؛ بدن به فعالیت منظم نیاز دارد

سازمان جهانی بهداشت به بزرگسالان توصیه می‌کند در طول هفته دست کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوزی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوزی شدید انجام دهند؛ ترکیبی معادل از این دو نیز قابل قبول است. انجام فعالیت‌های تقویت عضلات اصلی بدن در دست کم دو روز هفته نیز توصیه می‌شود.

پله‌نوردی، بسته به شدت و مدت آن، می‌تواند بخشی از فعالیت هوزی فرد را تشکیل دهد؛ با این حال، چند نوبت کوتاه بالا رفتن از یک طبقه لزوماً به معنای رسیدن به میزان توصیه‌شده فعالیت هفتگی نیست.

برای کارمندی که بیشتر روز را پشت میز می‌گذراند، ترکیب چند عادت ساده می‌تواند واقع‌بینانه‌تر باشد: استفاده از پله در مسیرهای ایمن، بلند شدن و حرکت کردن در فواصل منظم، پیاده‌روی در بخشی از مسیر رفت‌وآمد و اختصاص دادن زمان مشخصی در هفته به فعالیت هوزی.

اصل مهم این است که هر میزان فعالیت بیشتر از بی‌تحرکی بهتر است؛ فردی که مدت‌ها فعالیت نداشته، لازم نیست از روز نخست برنامه سنگینی را آغاز کند. شروع با مقدار کم و افزایش تدریجی مدت، دفعات و شدت فعالیت، با توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت سازگار است.

دوشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۷ / سال سی و دوم
نورخوزستان
۷

داروی شگفت انگیز که خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد



استاتین‌ها یکی از رایج‌ترین گروه‌های دارویی تجویز شده هستند. اگرچه این داروها معمولاً با کاهش کلسترول شناخته می‌شوند، اما مشخص شده است که مغز نیز ممکن است از آنها سود ببرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلت، بر اساس پژوهش‌های اخیر، مصرف استاتین حتی می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد.

در این مطالعه، پژوهشگران وضعیت بیش از ۱۳۰ هزار شرکت‌کننده را که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۹ مبتلای آن‌ها به دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده بود، پیگیری کردند و خطر ابتلای آن‌ها به زوال عقل را پس از ۱۰ سال برآورد نمودند. آن‌ها سه گروه را با هم مقایسه کردند: کسانی که استاتین مصرف نمی‌کردند، کسانی که بلافاصله پس از تشخیص بیماری برایشان استاتین تجویز شده بود، و کسانی که تجویز استاتین برایشان در مراحل بعدی انجام شده بود.

پژوهشگران دریافتند افرادی که درمان با استاتین برای آن‌ها در مراحل اولیه آغاز شده بود، در مقایسه با گروهی که اصلاً استاتین مصرف نمی‌کردند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند.

چرا این یافته‌ها حائز اهمیت هستند؟

زوال عقل اغلب به عنوان مسئله‌ای مرتبط با سلامت مغز شناخته می‌شود، اما نتایج این مطالعه بر جنبه عروقی زوال عقل تأکید دارد و نشان می‌دهد که نادیده گرفتن این جنبه ممکن است به معنای از دست دادن راهکارهای پیشگیرانه باقوه باشد. دکتر «چنگ-هان چن»، متخصص قلب و عروق در مرکز پزشکی مورمال کر سدل‌بک در لاگونا هیلز کالیفرنیا، می‌گوید: «زوال عقل به یکی از نگرانی‌های فزاینده و مهم در حوزه بهداشت عمومی تبدیل شده است. شناسایی روش‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به زوال عقل از جمله استفاده از داروهایی که هم‌اکنون برای حفظ سلامت قلب به کار می‌بریم، می‌تواند فواید قابل‌توجهی برای بیماران و خانواده‌هایشان داشته باشد.»

کلسترول بالا که اغلب برای درمان آن داروهای استاتین تجویز می‌شود، ممکن است بیش از آنچه تصور می‌کنید با سلامت مغز مرتبط باشد.

دکتر چن توضیح می‌دهد: «این عارضه یک عامل خطر شناخته‌شده برای بیماری‌های قلبی-عروقی است و همچنین ممکن است در بروز زوال عقل عروقی نقش داشته باشد؛ نوعی از زوال عقل که ناشی از اختلال در جریان خون‌رسانی به مغز است.» دکتر «دوید پرلماتر»، متخصص مغز و اعصاب، می‌افزاید که این موضوع ارتباط مهم میان سلامت متابولیک، سلامت قلبی-عروقی و سلامت مغز را تقویت می‌کند.»

دکتر پرلماتر می‌گوید: «نکته قابل توجه برای من این است که این ارتباط در مورد زوال عقل عروقی، آشکارتر از بیماری آلزایمر بود. با این حال، این احتمال که دارویی با چنین کاربرد گسترده‌ای بتواند در پیشگیری از هر نوع زوال عقلی نقش داشته باشد، امیدوارکننده است.»

وی می‌گوید: «این ارتباط فوق‌العاده قوی است. مغز برای دریافت اکسیژن و مواد مغذی به سیستم قلبی-عروقی سالم وابسته است، اما این رابطه بسیار عمیق‌تر از صرفاً جریان خون است.»

او توضیح می‌دهد که دلیل این امر آن است که بسیاری از عوامل آسیب‌رسان به قلب و عروق مانند مقاومت به انسولین، التهاب مزمن، فشار خون بالا و اختلال در عملکرد متابولیک می‌توانند به مغز نیز آسیب برسانند.

خبر خوب این است که بسیاری از عادت‌های سبک زندگی که به حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند، می‌توانند از مغز ما نیز محافظت کنند.

دکتر چن می‌گوید: «من پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد غذایی کامل (فرآوری نشده) و کم‌چرب (با چربی‌های اشباع کم)، ورزش منظم، حفظ فشار خون، کلسترول و قند خون در سطوح سالم، پرهیز از دخانیات، عدم مصرف الکل، حفظ وزن مناسب و اولویت دادن به خواب باکیفیت را توصیه می‌کنم. این عادت‌ها از سلامت قلب و عروق پشتیبانی می‌کنند و ممکن است به کاهش خطر افت عملکرد شناختی با افزایش سن نیز کمک نمایند.»

آیا همه این‌ها به این معناست که باید مصرف داروهای استاتین را آغاز کنید؟ لزوماً خیر. دکتر پرلماتر می‌گوید: «منی‌خواهم کسانی که با این مطالعه را می‌خوانند، به این نتیجه برسند که باید صرفاً برای محافظت از مغز خود، مصرف استاتین را شروع کنند، چرا که چنین نتیجه‌گیری‌ای فراتر از یافته‌های این پژوهش است.»

اما اگر به عارضه‌ای مبتلا هستید که در آن مصرف استاتین ممکن است مناسب باشد، مانند دیابت نوع ۲ یا کلسترول بالا، ارزش آن را دارد که با پزشک خود مشورت کنید.

دکتر چن توضیح می‌دهد: «هم دیابت و هم کلسترول بالا می‌توانند خطر مشکلات قلبی-عروقی را افزایش دهند؛ مشکلاتی که ممکن است بر سلامت مغز تأثیر بگذارند. مدیریت قند خون و سطح کلسترول، بخش مهمی از حفظ سلامت درازمدت است و همچنین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند.»

اگرچه نتایج این مطالعه دریچه‌ای به سوی روش‌های احتمالی جدید برای پیشگیری از زوال عقل می‌گشاید، اما نکات دیگری نیز وجود دارد که باید در نظر گرفت. نخست اینکه، از آنجا که این یک مطالعه مشاهده‌ای است، نتایج تنها می‌توانند ارتباطی میان مصرف استاتین و شروع زوال عقل نشان دهند، نه یک رابطه علت و معلولی.

همچنین شایان ذکر است که تمام شرکت‌کنندگان در این مطالعه خاص، مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند؛ بدین معنا که نتایج لزوماً برای افرادی که به دلایل دیگر استاتین مصرف می‌کنند، صدق نمی‌کند.