

سال‌های طلایی، ذهن پویا: نگاهی به سلامت مغز در سالمندی

بیایید با هم سفری ساده به دنیای شگفت‌انگیز مغزمان در دوران سالمندی داشته باشیم. مغز ما یک اندام پویاست و با گذر زمان، به طور طبیعی دستخوش تغییراتی می‌شود. درست مانند یک عضله که کمتر از آن کار می‌کشیم، برخی از بخش‌های مغز، به‌ویژه قسمت‌های مسئول حافظه و تصمیم‌گیری (مانند هیپوکامپ و لوب پیشانی)، اندکی کوچک می‌شوند. همچنین، مسیرهای ارتباطی میان سلول‌های عصبی ممکن است کمی کندتر عمل کنند.

این تغییرات بخشی کاملاً طبیعی از فرآیند پیری هستند و نباید باعث نگرانی شوند. اما گاهی اوقات می‌توانند زمینه‌ساز چالش‌هایی مانند فراموشی‌های جزئی یا تغییرات خلقی شوند.

خبر خوب این است که ما می‌توانیم تأثیر این روند را به حداقل برسانیم. تحقیقات نشان می‌دهد که یک سبک زندگی سالم، بهترین سپر دفاعی برای مغز ماست. مغز شما با فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، خواب کافی و مهم‌تر از همه، فعال نگه داشتن آن، شکوفا می‌شود. حل کردن یک جدول، خواندن یک کتاب، معاشرت با عزیزان یا یادگیری یک مهارت جدید، همگی ورزش‌هایی قدرتمند برای مغز شما هستند.

به یاد داشته باشید، پیری به معنای توقف رشد نیست. با مراقبت صحیح، می‌توانیم از سلامت روانی و تندرستی هیجانی خود در تمام سال‌های طلایی زندگی لذت ببریم و ذهنمان را فعال و سرزنده نگه داریم.

تهیه کننده : روح اله رستمی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی