

آلزامر و دیابت؛ ارتباطی که باید جدی گرفته شود

بیماری آلزامر شایع‌ترین نوع دمانس (زوال عقل) است و یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش توانایی انجام فعالیت‌های روزمره در سالمندان به شمار می‌رود. از سوی دیگر، دیابت نوع ۲ نیز یکی از بیماری‌های مزمن شایع در جهان است که شیوع آن رو به افزایش است.

مطالعات نشان می‌دهند افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با سایر افراد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزامر قرار دارند. همچنین اختلال در تنظیم قند خون و متابولیسم گلوکز می‌تواند با افزایش خطر افت عملکرد شناختی و بروز دمانس همراه باشد.

نقش انسولین در سلامت مغز

انسولین تنها مسئول تنظیم قند خون نیست، بلکه در سلامت مغز نیز نقش مهمی دارد. این هورمون در فرایندهایی مانند: رشد و بقای سلول‌های عصبی، تقویت ارتباطات بین نورون‌ها (پلاستیسیته سیناپسی)، تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی و حفظ عملکردهای شناختی مانند یادگیری و حافظه نقش اساسی ایفا می‌کند.

در دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین باعث می‌شود سلول‌ها به‌درستی به انسولین پاسخ ندهند. این وضعیت می‌تواند موجب افزایش التهاب، استرس اکسیداتیو و آسیب سلول‌های عصبی شود. همچنین شواهد علمی نشان می‌دهد مقاومت به انسولین ممکن است در تشکیل پلاک‌های بتا‌آمیلوئید و تجمع پروتئین تائو، که از ویژگی‌های اصلی بیماری آلزامر هستند، نقش داشته باشد.

این ارتباط نه تنها اهمیت پیشگیری و کنترل دیابت را برای حفظ سلامت مغز نشان می‌دهد، بلکه مسیرهای جدیدی را برای درمان آلزامر، از جمله مداخلات مبتنی بر بهبود سلامت متابولیک و استفاده از برخی داروهای دیابت، مطرح کرده است.

اقدامات موثر در کنترل دیابت و کاهش خطر افت عملکرد شناختی

مدیریت مؤثر مقاومت به انسولین، علاوه بر کنترل اختلالات متابولیک، در پیشگیری از آسیب‌های شناختی نیز اهمیت دارد.

اصلاح سبک زندگی یکی از مهم‌ترین راهکارها در این زمینه است. کاهش مصرف قندهای ساده، افزایش مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و به حفظ تعادل متابولیک کمک کند.

مطالعات نشان داده اند که داروهای مورد استفاده در درمان دیابت، از جمله متفورمین نه تنها در کنترل بیماری مؤثر هستند بلکه می توانند در کاهش خطر افت شناختی و دمانس در افراد مبتلا به آلزایمر نیز نقش داشته باشند. بنابراین، توجه به سبک زندگی سالم، کنترل مناسب دیابت و پیگیری درمان‌های تجویز شده، از اقدامات مهم برای حفظ سلامت جسم و مغز به شمار می‌روند.

دکتر «فاطمه شمسی» کارشناس گروه علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین شیراز