منها العزلة الاجتماعية... (5) عادات سلبية تؤدي للشيخوخة المبكرة



هل سمعت عن شيخوخة الدماغ من قبل؟ هناك عادات صغيرة تمارسها يوميًا يمكن أن يكون لها تأثير كبير على سرعة شيخوخة الدماغ، هذه العادات السلبية الصغيرة تعمل على ضرر صحة دماغك، وللحفاظ على صحة دماغك وتفكيرك إليك بعض العادات اليومية التي قد تؤدى في الواقع إلى شيخوخة الدماغ المبكرة بشكل واضح وسريع وفقًا لموقع brainmd حاول تجنبها.

- الأكل غير الصحي

أظهرت الأبحاث أن اتباع نظام غذائي صحى ضروري لصحة الدماغ، فإطعام الدماغ والجسم أطعمة مغذية وتجنب الأطعمة غير الصحية يمكن أن يؤدى إلى بناء دماغك صحيًا للحماية من شيخوخة الدماغ.

- عدم الحصول على قسط كاف من النوم

يؤدى عدم الحصول على نوم جيد إلى تراكم السموم في المخ، وعندما تحصل على نوم جيد ليلاً فإن ذلك

يعمل على تنظيف المخ بشكل أساسي.

- العزلة الاجتماعية

إن العزلة قد تؤدى إلى التدهور المعرفي إلى جانب مجموعة من المشاكل الصحية الأخرى، يساعد التواصل الاجتماعي في منحك شعورًا بالهدف والانتماء، عندما تعطى علاقاتك الأولوية فإن ذلك سيحسن صحتك ورفاهتك بشكل عام، كما أنه سيبنى "بنك عقلك".

- عدم استخدام خيط تنظيف الأسنان

قد يبدو هذا الأمر عشوائيًا لكن صحة الفم ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالتدهور المعرفي، إن عدم تنظيف أسنانك بالخيط قد يؤدي بسرعة إلى مشاكل في اللثة والتي قد تسبب التهابًا خطيرًا، كما يمكن أن تؤدي مشاكل اللثة أيضًا إلى مشاكل في القلب والتي قد تقلل من تدفق الدم إلى الدماغ، علاوة على كل ذلك فإن مشاكل اللثة المستمرة يمكن أن تضعف جهاز المناعة، إن تنظيف الأسنان بالخيط هو عادة بسيطة يمكن إضافتها بسهولة عند تنظيف أسنانك بالفرشاة إذا لم تكن تقوم بذلك بالفعل.

- عدم ممارسة الرياضة

تزيد التمارين الرياضية من تدفق الدم إلى المخ مما يوفر الأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لخلايا المخ السليمة وتحسين وظائف المخ، إن ممارسة التمارين الرياضية هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية عقلك من الشيخوخة المبكرة، إن نمط الحياة المستقرة يضر بصحتك العامة.