دراسة صينية: التقاعد المبكر عند سن ال-"60" قد يسرع الخرف

كشفت دراسة حديثة إلى أن التقاعد المبكر قد يسرع التدهور المعرفي ويزيد في الواقع من خطر الإصابة بالخرف.

ووجدت الدراسة التي أجريت على الأشخاص في المناطق الريفية في الصين أن الذين يتوقفون عن العمل عند سن 60 عاما يعانون من تدهور إدراكي أكثر حدة من أقرانهم.

ويعتقد الباحثون أن أدمغة معظم الناس يتم تحفيزها بشكل أكبر أثناء العمل والتواصل الاجتماعي في المكتب أو بيئة العمل.

ويوصي الخبراء الناس بممارسة ألعاب الكلمات المتقاطعة والقراءة في التقاعد للبقاء نشيطين عقليا وتجنيب أنفسهم المشكلات الإدراكية.

واستخدمت الدراسة الأخيرة، التي نُشرت في مجلة Organization & Behavior Economic of Journal،

بيانات من مخطط المعاشات التقاعدية الريفية الوطنية في الصين (NRPS).

تم إنشاء NRPS في عام 2009 لتوفير دعم في الدخل لكبار السن، ويتكون من مساهمات من الحكومة المركزية ومساهمات طوعية. ويمكن للأفراد البدء في المشاركة في البرنامج في سن 16 عاما.

حتى يومنا هذا، جميع سكان الريف في الصين تقريبا ممن تبلغ أعمارهم 60 عاما أو أكثر مؤهلون لبرنامج المعاشات التقاعدية، وهو اختيار طوعي وليس إلزاميا.

وحلل الباحثون هذا البرنامج باستخدام مسح معرفي يسمى المسح الصيني للصحة والتقاعد الطولي المعرفي الأداء على التقاعد خطط تؤثر كيف لمعرفة (CHARLS).

وتم طرح أسئلة حول القرارات المالية المعقدة، وصحتهم، وقرارات الرعاية الطويلة الأجل.

وأبلغ المشاركون في برنامج المعاشات التقاعدية عن انخفاض معدل شرب الكحول بانتظام مقارنة بالعام السابق، والذي قال الباحثون إنه إيجابي. لكنهم وجدوا أيضا أن المشاركين أبلغوا عن معدلات تفاعل تطوعي واجتماعي أقل من غير المستفيدين.

وعندما تعمق الباحثون في التحليل، كان أداء المتقاعدين الأوائل أسوأ في الاختبارات المعرفية.

وكشفت الدراسة أن أكبر مؤشر على التدهور المعرفي هو تأخر الاستدعاء، وهو مقياس يرتبط عادة بالتنبؤ بالخرف لدى المريض.

وصرح المؤلف الرئيسي بلامين نيكولوف، أستاذ الاقتصاد المساعد في جامعة بينغامتون بجامعة ولاية نيويورك (SUNY): "أبلغ المشاركون في برنامج NRPS عن مستويات أقل بكثير من المشاركة الاجتماعية، مع معدلات أقل بكثير من التطوع والتفاعل الاجتماعي مقارنة بغير المستفيدين من البرنامج".

وقال الفريق إنهم لا يستطيعون التأكد من أن التقاعد المبكر هو السبب الحقيقي للتدهور المعرفي، وأنهم لا يستبعدون أنماط الحياة والعوامل الاجتماعية والاقتصادية الأخرى.

لكن نيكولوف قال إنه لا شك في أن كبار السن يجب أن يشاركوا في الأنشطة الاجتماعية للوقاية من الخرف.

وقد تكون المشاركة الاجتماعية والترابط ببساطة أقوى العوامل الفردية للأداء المعرفي في سن الشيخوخة.