

كثرة السجود تقلل خطر مرض "ألزهايمر"



الخميس 28 سبتمبر 2017 10:09 م

ما مرض ألزهايمر؟ وهل هو وراثي؟ وهل كثرة السجود في الصلاة يخفف خطر المرض؟ هذه الأسئلة وغيرها أجابت عنها عيادة الجزيرة

واستضافت حلقة الأربعاء 27/9/2017 الدكتورة عبير محمود عيسى، وهي استشارية الطب النفسي بالمستشفى الأهلي في قطر، وأستاذة المخ والأعصاب والطب النفسي بكلية الطب في جامعة عين شمس في مصر

وقالت الدكتورة إن مرض ألزهايمر مرض ينتج عن ضمور في خلايا المخ أكثر من عمر الشخص، يعني يكون الشخص عمره 70 لكن الضمور لديه كمن عمره 85 عاما

وأضافت أن هذا الضمور يحصل ببطء وعلى فترة زمنية طويلة

وقالت الدكتورة إن كثرة السجود في الصلاة يعتقد أنها قد تساعد في الحماية من ألزهايمر وتقليل خطره، وذلك لأن السجود يؤدي إلى زيادة كمية الدم وبالتالي زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الدماغ

كما أن حركات الصلاة لخمس مرات يوميا تعد أيضا نشاطا حركيا وتمارين رياضية تساعد في تقليل خطر ألزهايمر

وقالت إنه لتشخيص المريض بألزهايمر فيجب حدوث تغيرات في الذاكرة، ووظيفة أو اثنتين من الوظائف المعرفية الأخرى مثل اللغة والتفكير

ويجب أن تكون هذه الأعراض قد مضى عليها ستة شهور، وألا تكون ناتجة عن أسباب مرضية أخرى أو أدوية

كما أن من الأعراض:

الهلاوس السمعية والبصرية
نسيان الأحداث القريبة وتذكر البعيدة
العصبية
فقدان القدرة على تمييز الليل من النهار

وقالت الدكتورة إن هناك عوامل تزيد خطر المرض، مثل:
الوراثة

قلة النشاط الحركي
الاكتئاب غير المعالج
تعرض الشخص لرضة في الرأس
تناول الأغذية غير الصحية