

# دراسة: التدخين قد يؤدي إلى فقدان الذاكرة في منتصف العمر



الأحد 25 ديسمبر 2022 07:28 م

تشير دراسة جديدة إلى أن المدخنين في منتصف العمر هم أكثر عرضةً للتعرض لفقدان الذاكرة من غير المدخنين [ ] ويتراجع التدهور المعرفي بين أولئك الذين في الأربعينيات والخمسينيات من العمر الذين أقلعوا عن التدخين، مؤخرًا، وفقًا للدراسة التي قادها باحثون من جامعة ولاية أوهايو في كولومبوس يوم الخميس الماضي في مجلة مرض "الزهايمر".

## المعاناة من تدهور أو فقدان الذاكرة

ووجد الباحثون أن انتشار التدهور المعرفي الذاتي بين المدخنين الذين شملهم الاستطلاع - يتحدد بسؤال الناس عما إذا كانوا قد عانوا من تدهور أو فقدان الذاكرة - أو الارتباك بشكل متكرر أكثر - وكان ذلك بمعدل 1.9 مرة تقريبًا عند غير المدخنين [ ] إلا أن هذه النسبة قد تراجعت إلى 1.5 مرة بين الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين منذ أقل من 10 سنوات، لكن الأشخاص الذين تخلوا عن هذه العادة قبل أكثر من عقد من الزمان قبل إجراء الاستطلاع عانوا من التدهور المعرفي الذاتي أعلى بقليل من غير المدخنين، بحسب وكالة "يو بي آي".

واستند الباحثون إلى بيانات من نظام مراقبة عوامل المخاطر السلوكية الوطني لعام 2019 لتحليل العلاقة بين التدهور المعرفي الذاتي والتدخين، واستطلاع المشاركين الذين تبلغ أعمارهم 45 عامًا أو أكثر [ ] ومن بين 136 ألفًا و18 مشاركًا، أفاد ما يقرب من 10 في المئة عن التدهور المعرفي، معظمهم بين المدخنين الحاليين، يليهم المدخنون السابقون الجدد، والمدخنون السابقون الأقدم، مقارنةً بالمدخنين الذين لم يدخنوا مطلقًا [ ]

## الإقلاع عن التدخين مفيد للصحة العصبية

وقالت جينا راجكزيك، المؤلفة الرئيسية للدراسة وطالبة الدكتوراه في كلية الصحة العامة بولاية أوهايو، في بيان صحفي: "يمكن أن تشير هذه النتائج إلى أن الوقت المنقضي منذ الإقلاع عن التدخين مهم، وقد يكون مرتبطًا بالنتائج المعرفية". ووفقًا للباحثين، فإن عملهم يعتمد على بحث سابق وجد روابط بين التدخين ومرض الزهايمر وأنواع الخرف الأخرى، مما يعزز الأدلة على أن الإقلاع عن التدخين مفيد للصحة العصبية وكذلك صحة الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية [ ] وقال جيفري وينج، كبير مؤلفي الدراسة، والأستاذ المساعد في علم الأوبئة بجامعة أوهايو، إن اختلافًا مشابهًا لم يتم العثور عليه في المجموعة الأقدم في الدراسة، مما قد يشير إلى أن الإقلاع عن التدخين مبكرًا يوفر فوائد أكبر [ ] ومع ذلك، شدد وينج على أنه من المهم ملاحظة أن هذه التجارب المبلغ عنها ذاتيًا لا ترقى إلى مستوى التشخيص، ولا تؤكد بشكل مستقل أن الشخص يعاني من تدهور إدراكي يتجاوز ما يحدث في عملية الشيخوخة الطبيعية [ ] يمكن مطالعة الموضوع الأصلي ( [من هنا](#) ).

## فقدان ثلث الذاكرة اليومية

وبحسب دراسة بريطانية أخرى، فإن المدخنين قد يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكن الإقلاع عن العادة قد يعيد قدرتهم على تذكر المعلومات إلى مستوى غير المدخنين نفسه تقريبًا [ ] وذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الباحثين بجامعة رثامبريا وجدوا أن المدخنين يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكنهم يسترجعون قدرتهم على التذكر عند الإقلاع عن عاداتهم إلى المستوى نفسه عند غير المدخنين [ ] وشملت الدراسة أكثر من 70 شخصًا بين عمر 18 و25 عامًا، وطلب منهم تذكر تفاصيل تتعلق بمهام أنجزوها بأوقات مختلفة، فكان أداء المدخنين سيئًا إذ تذكروا فقط 59% من المهام، مقابل 74% تذكرها من أقلعوا عن التدخين، في حين استطاع غير المدخنين تذكر 81% من المهام، ووفقًا لـ "الجزيرة".

وقال توم هيفير الباحث المسؤول عن الدراسة إن نتائج الدراسة ستكون مفيدة في حملات مكافحة التدخين [ ] وأضاف هيفير أن الدراسة الأولى تظهر أن للإقلاع عن التدخين أثر على الذاكرة، وأشار إلى أن البحث المقبل سيكون حول تأثير "التدخين السلبي" على الذاكرة [ ]

