

## التدخين عامل رئيس من عوامل نمط الحياة المقترنة بالتدهور المعرفي بين كبار السن



قد يكون التدخين من بين أهم عوامل نمط الحياة التي تؤثر في مدى سرعة تدهور وظائفنا المعرفية (1) مع تقدمنا في السن، حسبما أشارت دراسة جديدة (2) أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا.

وحللت الدراسة (2)، التي نشرت في مجلة Communications Nature، بيانات من 32 ألف كهل يست 50 سنة أو أكبر من 14 دولة أوروبية استجابوا للاستطلاعات الاستقصائية طوال 10 سنوات.

ودرس الباحثون مدى اختلاف معدلات التدهور المعرفي بين كبار السن الأصحاء من الناحية الإدراكية الذين لديهم توليفة مختلفة من سلوكيات مرتبطة بسلوكيات مضرّة بالصحة، بما في ذلك التدخين والنشاط البدني واستهلاك الكحول والاتصال الاجتماعي.

قُيِّمت الوظائف المعرفية وفقاً لأداء المشاركين في اختبارات الذاكرة والطلاقة اللفظية (3). صُنِّف المشاركون في الدراسة بحسب أنماط حياتهم بناءً على ما إذا هم من المدخنين أم لا، وما إذا كانوا يقومون بممارسة نشاط بدني معتدل أو مرتفع مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وما إذا كانوا يزورون أصدقاءهم وعوائلهم أسبوعياً على الأقل، وما حجم تعاطيهم للكحول (مرتين أو أقل أو أكثر بالنسبة للرجال) أو مشروباً واحداً يومياً بالنسبة للنساء).

ووجدوا أن التدهور المعرفي كان أسرع فيمن كانت أنماط حياتهم، التي منها التدخين، أما بالنسبة لجميع من لديهم أنماط حياة خالية من التدخين فقد كان التدهور المعرفي هو نفسه لجميع هذه الفئات وقد انخفضت درجات التدهور المعرفي لمن كان التدخين ضمن أنماط حياته بنسبة وصلت إلى 85% على مدى الـ 10 سنوات مقارنة بدرجات التدهور المعرفي لمن كانت أنماط حياتهم خالية من التدخين.

أم المدخنون الذين يتمتعون بأنماط حياة صحية في جميع المجالات الأخرى، أي أنهم يمارسون التمارين الرياضية بانتظام ويتواصلون اجتماعياً مع الأصدقاء والعائلة، حيث كان معدل التدهور المعرفي لهذه المجموعات مماثلاً لمعدل التدهور المعرفي لغير المدخنين.

وقالت المؤلفة الرئيسة الدكتورة ميكايلا بلومبرج من كلية العلوم والصحة في جامعة ولاية كاليفورنيا في بيركلي (UCL Behavioral Science & Health): "الرصد على قائمة دراستنا" ولكنها تشير إلى أن التدخين قد يكون عاملاً مهماً بشكل خاص في التأثير في معدل التدهور المعرفي المرتبط بالشيخوخة (4)".

"تشير الأدلة السابقة إلى أن الذين ينخرطون في سلوكيات أكثر من الناحية الصحية يصبح معدل التدهور المعرفي لديهم أبطأ؛ بيد أنه لم يكن واضحاً ما إذا كانت جميع السلوكيات لها نفس التأثير في معدل التدهور المعرفي، أو إذا ما كانت هناك سلوكيات محددة هي سبب نتائج هذا التدهور المعرفي.

"تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أنه من بين السلوكيات الصحية التي أخضعناها للاختبار، قد يكون عدم التدخين من بين السلوكيات الأكثر أهمية من حيث الحفاظ على الوظائف المعرفية (الإدراكية) من التدهور.

"بالنسبة لغير القادرين على الإقلاع عن التدخين، تشير نتائجنا إلى أن الانخراط في سلوكيات صحية أخرى مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة قد يساعد في جبر التبعات الضارة للتدهور المعرفي المقترن بالتدخين."

وأخذ الباحثون في الاعتبار مجموعة من العوامل التي ربما لها تأثير في النتائج، بما فيها السن والجنس والدولة ومستوى التعليم والثروة والحالات المرضية المزمنة.

استخدم الفريق بيانات من الدراسة الطولية للشيخوخة في إنجلترا (ELSA) [مشروع يجمع بيانات متعددة التخصصات من عينة تمثيلية من السكان الإنجليز ممن يبلغون 50 سنة وأكبر لفحص جميع الجوانب المتعلقة بالشيخوخة في إنجلترا (5)] والمسح الاستقصائي للصحة والشيخوخة والتقاعد في أوروبا (SHARE).