

ការហាត់ប្រាណអាចជួយការពាររក្សាការចងចាំនៅពេលវ័យចំណាស់

Exercise May Help Prevent Age-Related Memory Loss

WUML

9/7/08

យោលទៅតាមការស្រាវជ្រាវមួយនៅប្រទេសអូស្ត្រាលី បានឲ្យដឹងថា ការហាត់ប្រាណអាចជួយ
ការពារកុំឲ្យមនុស្សពេញវ័យបាត់ការចងចាំបាន មួយរយៈ។

ការស្រាវជ្រាវនេះ បានផ្តល់អារម្មណ៍ទៅលើជាក់ចាស់ទុំចំនួន 138 នាក់ដែលមានអាយុពី 50 ឆ្នាំ
ឡើងទៅ ហើយដែលចេះតែមានការភ្លេចភ្នាំង។ ហើយឃើញថា កម្មវិធីអនុវត្តវិធីហាត់ប្រាណ
នៅតាមផ្ទះ អាចជួយឲ្យអ្នកទាំងនោះ មានការចងចាំបានខ្លះមកវិញ។

លទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវនេះ បានចុះផ្សាយនៅក្នុងសារពត៌មានរបស់សមាគមន៍អាមេរិកាំង
ផ្នែកខាងវិជ្ជាពេទ្យ, Journal of the American Medical Association, កាលពីថ្ងៃទី 3 ខែ
កញ្ញា កន្លងមកនេះ។

វេជ្ជបណ្ឌិត Nicola Lautenschlager នៃសាកលវិទ្យាល័យ មិលបន (Melbourne), ប្រទេស
អូស្ត្រាលី ព្រមទាំងសហការី ជាបំរើលទ្ធផលនៃការពិសោធន៍នេះ បន្ទាប់ពីអស់លោក ចាស់
ទុំទាំងនោះ បានអនុវត្តធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណបានក្នុងរយៈពេល 6 ខែ និងមួយឆ្នាំក្រោយ
ទៀត បន្ទាប់ពីឈប់ធ្វើការពិសោធន៍នោះ។

លោកយល់ថា ចំនួនចាស់ទុំ ដែលមានជម្ងឺវង្វែង, Alzheimer's Disease ឬ (AD) អាចឡើង
ពីចំនួន 26 លាន 6 សែន នាក់ (26.6 million) ទៅ ចំនួន 106 លាន 2 សែន នាក់ (106.2
million) នៅឆ្នាំ 2050។ ប្រសិនបើ វិធីហាត់ប្រាណ អាចជួយពន្យារ កុំឲ្យចាស់ទុំវង្វែងបាន រយៈ
ពេល 12 ខែ គេអាចកាត់បន្ថយចំនួន ចាស់ទុំដែលមានបញ្ហាវង្វែងបានចំនួន 9 លាន 2 សែន
នាក់ (9.2 million) ទូទាំងពិភពលោកទាំងមូល។

យោលទៅតាម វេជ្ជបណ្ឌិត Eric Larson, នៃក្រុមមណ្ឌលសុខភាពដែលធ្វើការសិក្សាខាង
សុខភាព នៅទីក្រុង Seattle, (Group Health Center for Health Studies) ដែលសរសេរ
បញ្ជីយោបល់ ក្នុងការស្រាវជ្រាវនេះដែរនោះ ថាការហាត់ប្រាណនិងរបៀបរស់នៅដែល
នាំមកនូវសុខភាពល្អ អាចមានប្រយោជន៍ ចំពោះអស់លោកចាស់ទុំដែលវង្វែងទៅថ្ងៃក្រោយ។

លោកសរសេរទៀតថា ការហាត់ប្រាណនិងជីវភាពរស់នៅដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ (Healthy Life style) ជាកត្តាមួយទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការភ្លេចភ្នាំង, ការបាត់បង់ការចងចាំ ឬ (Memory Loss) សូមមេត្តាអាន រ៉ូបសែរបសវិជ្ជាស្ថានជាតិដែលមានអាស័យដ្ឋាន

www.niapublication.org/age/pages ។

Source: <http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.aspx?docID=619010>