

مركز اختصاص كبيرات في السن



נשים לגופן المرأة وكيانها
Women and their Bodies



صحة الدماغ

مركز الاختصاص لجمعية
المرأة وكيانها، نساء كبيرات
في السن السنوات الأكبر
(يونيو 2025)



طاقم جمعية المرأة وكيانها:

روني نوف مالتز، الرئيسة التنفيذية للجمعية
هاداس سينامون، محررة اللغة
دانا واينبرغ، الرئيسة التنفيذية السابقة للجمعية
نافا برافيرمان، رئيسة الجمعية

التحرير العلمي:

الطبيبة دانا فار، أخصائية أمراض الشيخوخة
ومعالجة مهنية مختصة بالخرف.

الدكتورة تيلي فيشر يوسف، أخصائية طب
الأسرة

تصميم:

فيريد وايدنفيلد، ميسرة ومدربة ومصممة
جرافيك
انتصار خالص، مركزة شبكات التواصل
الاجتماعي بالعربية

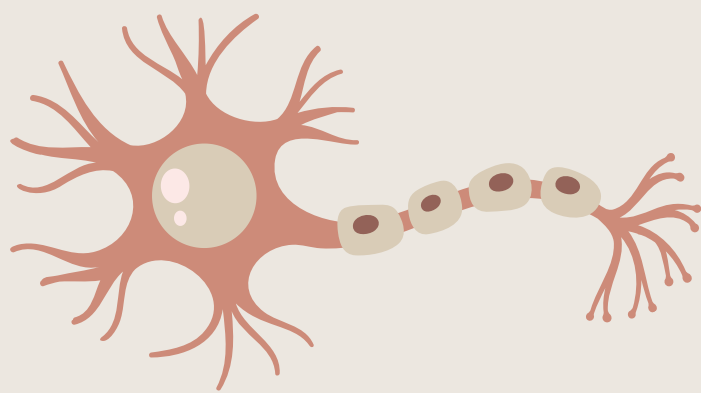


بدعم من شركة ميغدال
التي تساعدنا على تعزيز
صحة النساء الأكبر سناً.

عملية شيخوخة الدماغ

تختلف عملية شيخوخة الدماغ بين النساء والرجال

على سبيل المثال، ثلثا مرضى الزهايمر من النساء - وهو فرق لا يُفسَّر تمامًا بمتوسط العمر المتوقع الأطول للنساء. يُسبب مرض الزهايمر تغيرات في الدماغ قبل سنوات عديدة من ظهور الأعراض السريرية، ما يعني أن هذه التغيرات الدماغية تبدأ بالتطور لدى النساء المصابات بالزهايمر في منتصف العمر.



منتصف العمر (انقطاع الطمث) هو المرحلة التي يمرّ فيها عام على آخر دورة شهرية. بافتراض أن هذه العملية حدثت بشكل طبيعي /وليس بسبب أدوية أو علاج إشعاعي أو جراحة/، فإن متوسط عمر منتصف العمر في العالم الغربي هو 51 عامًا.

في السنوات التي تسبق هذا العمر، يتضاءل حجم دماغ الرجال والنساء، ويزداد ذلك بوتيرة أسرع لدى الرجال. أما لدى النساء، فتفقد منطقة الحُصين في الدماغ، التي تلعب دورًا حاسمًا في حفظ الذكريات، جزءًا كبيرًا من حجمها مع التقدم في السن، ويقل نشاط الدماغ فيها. في الواقع، تُسبب هذه العملية شيخوخةً مُتسارعة لخلايا الدماغ، وتُتيح رصد تراكم لويحات الأميلويد /نوع من الترسبات التي تتراكم في الدماغ/، والتي قد تُؤدي لاحقًا إلى الإصابة بمرض الزهايمر.



يفقد الحُصين في الدماغ جزءًا كبيرًا من حجمه مع التقدم في السن، ويقل نشاط الدماغ في هذه المنطقة.

إلى جانب ذلك، من المهم أن نعرف أن ليس كل النساء يصبين بهذه اللويحات، كما أن ليس كل من يصاب بها لاحقًا يعاني من الخرف.

من المهم أيضًا معرفة أن هذه العملية لا تُضرّ بأدائنا الإدراكي؛ في الواقع، لم يُلاحظ أي فرق في الأداء الإدراكي بين النساء والرجال قبل وبعد منتصف العمر وانقطاع الطمث.



تأثير هرمون الاستروجين على دماغنا

إحدى النظريات الرائدة التي تفسر هذه العملية في الدماغ تتعلق بتأثير هرمون الإستروجين على الدماغ. خلافًا للاعتقاد الشائع، لا يقتصر تأثير الإستروجين على التكاثر والنشاط الجنسي فحسب، بل يؤثر أيضًا على مجموعة متنوعة من أنسجة الجسم - العضلات والعظام والكبد والنهايات العصبية، وبالطبع الدماغ. في السنوات التي تسبق منتصف العمر (سن الأمان)، تعاني النساء من انخفاض في مستوى الإستروجين، ويزداد تأثيره بشكل حاد. في هذه العملية، تفقد خلايا الدماغ، التي اعتادت على وجود الإستروجين، قدرتها على التحفيز.

قد تصاحب هذه العملية أعراض مثل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، والاكتئاب، وصعوبة النوم، وجفاف المهبل، وتغيرات في الرغبة الجنسية، ومشاكل في الذاكرة، وغيرها. في الواقع، تبدأ هذه الأعراض في الدماغ وليس في المبايض؛ إنها أعراض عصبية. يختلف هذا المسار عن المسار الذي يمرّ به الرجال في منتصف العمر؛ إذ إن انخفاض هرمون التستوستيرون لدى الرجال يحدث ببطء، وعلى مدى فترة طويلة، وبشكل تدريجي أكثر بكثير.

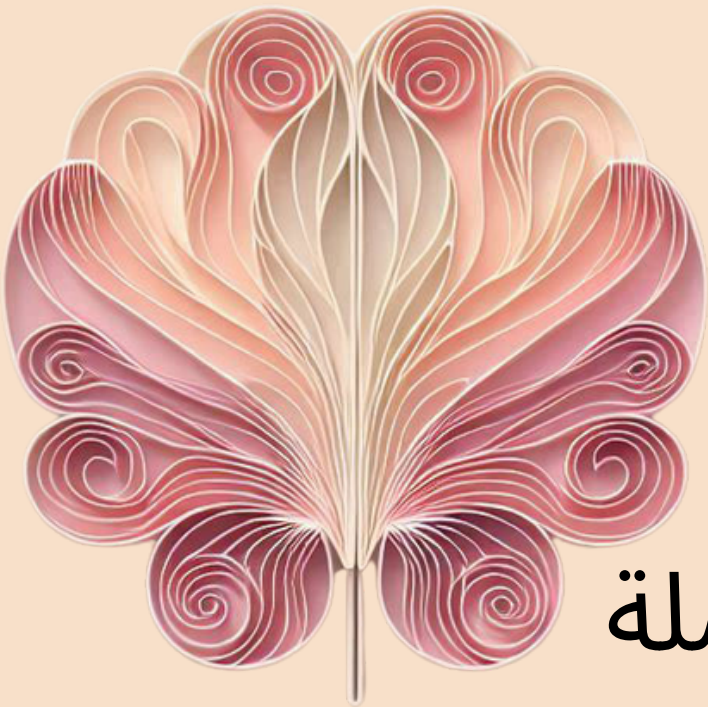


من المهم أن نعلم أنه من الممكن،
بل وحتى مرغوب فيه،

الاستعداد لهذه التغيرات للحفاظ
على صحة الدماغ في السنوات اللاحقة.

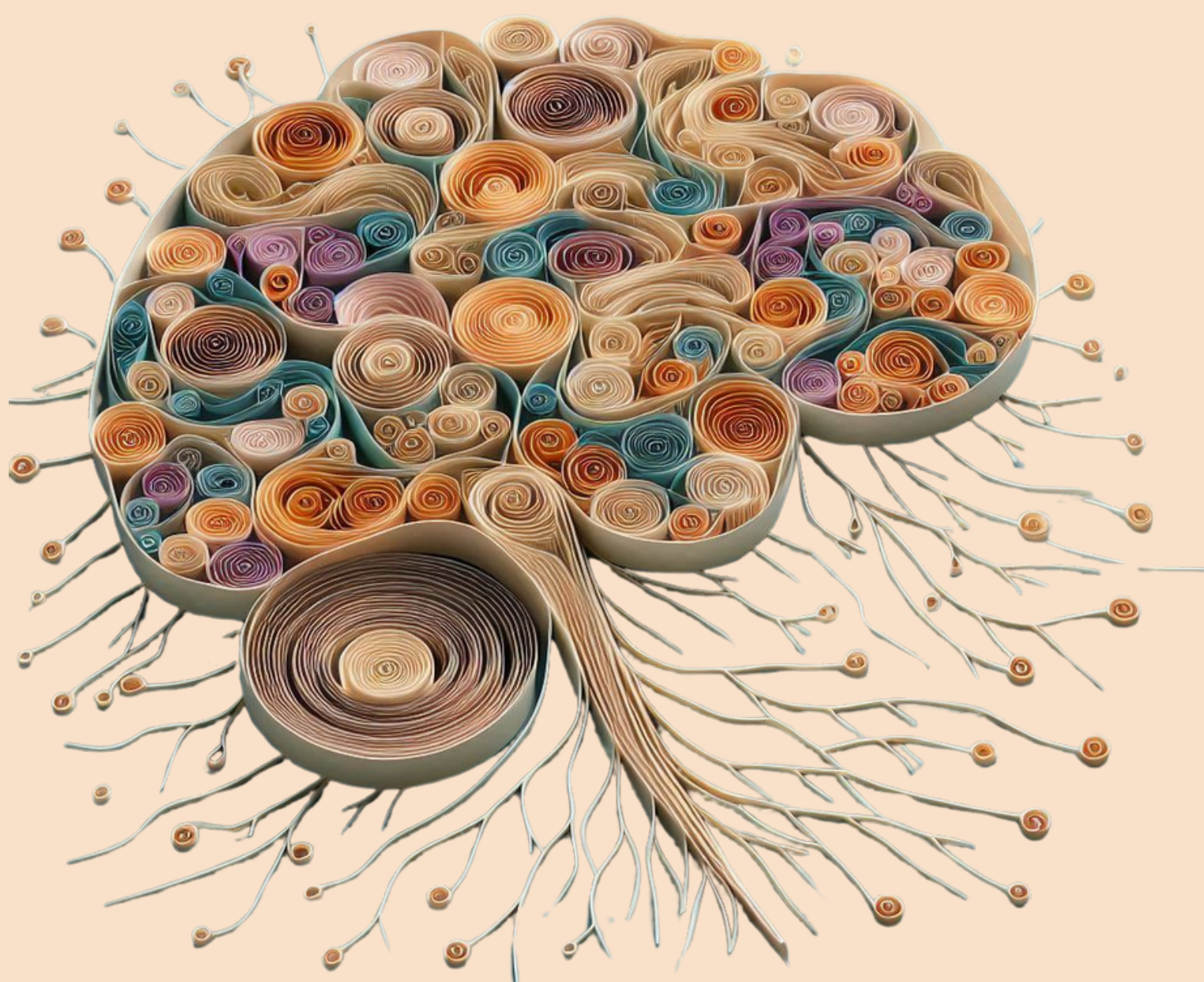
هل تعلم؟ يعد الحفاظ على مرونة الدماغ أحد مفاتيح الشيخوخة الصحية

الدماغ شبكة معقدة وديناميكية من الخلايا العصبية (حوالي 86 مليار خلية) والروابط بينها. مرونة الدماغ هي قدرته على التغير استجابةً للتجارب، مما يسمح لنا بالتكيف مع مختلف المواقف. يتمتع دماغنا بقدرة مذهلة على تغيير نفسه، وخلافًا للاعتقاد السائد، فإن الدماغ مرن ويتغير طوال الحياة، وليس فقط خلال مرحلة الطفولة.



الحفاظ على مرونة الدماغ
يُساعد على حمايته. وقد
وجدت الدراسات وجود صلة
بين درجة مرونة الدماغ والشيخوخة
المثلى والوظيفة الإدراكية الجيدة.

كلما زادت مرونة أدمغتنا، زادت
قدرتنا على تعلم أشياء جديدة،
ومعالجة المعلومات بسرعة،
والتعافي بشكل أفضل من
السكتة الدماغية أو غيرها من
إصابات الدماغ، وتقليل احتمالية
الإصابة بالآكتئاب، والتكيف مع
الظروف المتغيرة. علاوة على
ذلك، كلما زادت مرونة أدمغتنا،
قلّ احتمال إصابتنا بأمراض
أمراض مثل الزهايمر وباركنسون.



كيف يمكننا الحفاظ على صحة أدمغتنا ومرونتها؟



من المهم أن نعلم أن هناك عوامل مختلفة قد تؤثر على صحة أدمغتنا، وليس فقط الهرمونات، وبعضها يمكن السيطرة عليه.

من المحتمل أن تتطور أمراض الخرف المختلفة نتيجة لمجموعة من العوامل المختلفة مثل العمر والجينات والتغذية والبيئة والتدخين والكحول وبعض الحالات الطبية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والعزلة الاجتماعية والخمول الإدراكي. ويمكننا التأثير على العديد منها.

ماذا يمكننا أن نفعل وماذا ينبغي
لنا أن نفعل للحفاظ على صحة
الدماغ طوال حياتنا؟



النشاط البدني



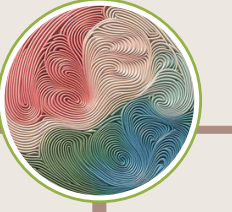
إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
تفيد خلايا الدماغ عن طريق زيادة
تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ.

وللحفاظ على صحة الدماغ، ينصح
بالحفاظ على روتين تدريبي يتضمن
تدريبات القوة لبناء الكتلة العضلية
والنشاط الهوائي.

لبناء كتلة عضلية، يُنصح بممارسة تمارين
المقاومة، مثل استخدام الأوزان أو الأربطة
المطاطية. كما يُنصح بممارسة نشاط
هوائي عالي الكثافة (مثل الجري أو ركوب
الدراجات) لمدة 75 دقيقة على الأقل
أسبوعيًا، أو نشاط متوسط الكثافة (مثل
المشي أو الرقص الشعبي أو الزومبا) لمدة
150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا.



نظام غذائي



توصلت الدراسات إلى وجود علاقة بين النظام الغذائي والتغيرات في الدماغ وتطور مرض الخرف.

وقد وجد أيضًا أن التغيرات الغذائية ترتبط بالوقاية من الحالات التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف، مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

لا يوجد نظام غذائي واحد أثبت أنه الأفضل للحفاظ على صحة الدماغ، ولكن النظام الغذائي الأكثر دراسة في هذا الصدد هو النظام الغذائي المتوسطي^[1]، الذي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف ومرض الزهايمر. وهو أيضًا النظام الغذائي الأكثر توصية لصحة المرأة. وكما ذكر، تنخفض مستويات هرمون الإستروجين خلال منتصف العمر، ومن اللافت أن هذا النظام يشمل أطعمة تحتوي على مركّبات تعمل في الجسم كإستروجينات خفيفة، وقد تساعد في التخفيف من أعراض مرحلة منتصف العمر.



نظام غذائي



نظام غذائي آخر وجد أنه مفيد في هذا السياق هو *DASH* [2]، وهو نظام غذائي لعلاج ارتفاع ضغط الدم والذي يوصى به عادة للحفاظ على صحة القلب، كما وجد أنه مناسب للحفاظ على صحة الدماغ.

ما تشترك فيه هذه الأساليب الغذائية هو أنها تعتمد على استهلاك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، كما أنها تشمل أطعمة أخرى ثبت أنها مرتبطة بالحفاظ على صحة الدماغ، مثل المكسرات وزيت الزيتون والأسماك.



[1] للحصول على معلومات حول النظام الغذائي المتوسطي:

<https://www.gov.it/he/pages/mediterranea>

التغذية السليمة

[2] للحصول على معلومات حول نظام *DASH* الغذائي: الجسم



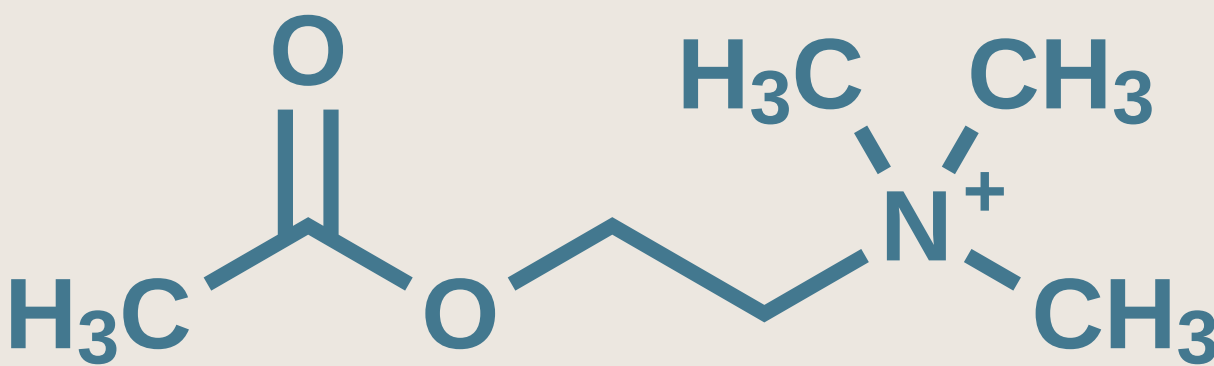
تخفيف الضغط



يؤثر التوتر على مستويات الهرمونات في الجسم. فعندما نشعر بالتوتر، ترتفع مستويات هرمون الكورتيزول.

الكورتيزول والإستروجين هرمونان يؤثران على بعضهما البعض دائمًا - فعندما يرتفع مستوى الكورتيزول، ينخفض مستوى الإستروجين، والعكس صحيح. وكما ذكرنا سابقًا، فإن انخفاض مستويات الإستروجين لدى النساء في منتصف العمر يؤثر على الدماغ.

يُضعف التوتر أيضًا مرونة الدماغ. في المقابل، تُساعد أنشطة تخفيف التوتر الدماغ. على سبيل المثال، وجدت دراسات مُختلفة أن ممارسة اليقظة الذهنية أو التأمل بانتظام تُحسن مرونة الدماغ.



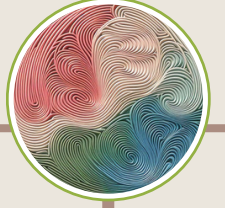


هناك علاقة بين طول فترة نومنا وصحة الدماغ. قد تؤدي اضطرابات النوم وقلة النوم، بالإضافة إلى النوم لفترات طويلة، إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف.

**لذلك، للحفاظ على صحة
الدماغ، من المفيد الحفاظ على
روتين نوم منتظم ومعالجة
اضطرابات النوم، إن وجدت.**

في سياق الحفاظ على صحة الدماغ، لا تكفي قيلولة قصيرة بعد الظهر لتكملة ساعات النوم ليلاً. توصي وزارة الصحة العامة بضمن 7-8 ساعات نوم ليلاً لمن تزيد أعمارهم عن 65 عامًا.





إن الحفاظ على النشاط الإدراكي
يمكن أن يساعد في الحفاظ على
صحة الدماغ ويقلل بشكل كبير من
خطر الإصابة بالخرف والزهايمر.

في الواقع، إذا كانت لدينا
اهتمامات متنوعة وواصلنا التعلم
باستمرار، فسنعزز مرونة الدماغ.
في كل مرة نتعلم فيها شيئًا جديدًا،
نحمي الدماغ - نقوي روابطه،
ونحافظ على مرونته، ونقلل من
خطر الإصابة بالخرف ومرض
الزهايمر.

من المهم أن ندرك أن الهدف هو
تعلم أشياء جديدة، وليس تكرار ما
نعرفه بالفعل. يُنصح بتعلم شيء
جديد يشمل جوانب مختلفة -
كالمشاهد والأصوات والمشاعر
وغيرها. على سبيل المثال، يمكنك
تعلم لغة جديدة، أو العزف على آلة
موسيقية جديدة، أو الرقص.



العلاقات الاجتماعية



تشكلُ العلاقات الاجتماعية عاملاً
مهماً في الحماية من التدهور
الإدراكي.

يبدو أن هذا يعود إلى أن الروابط
الاجتماعية تُولّد تحفيزاً فكرياً
وعاطفياً، وتُوفّر الدعم للحياة
اليومية، وتُشجّع على السلوكيات
الصحية. في المقابل، يُؤدّي انخفاض
الدعم الاجتماعي والشعور بالوحدة
إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف.

ومن الجدير بالذكر أن الشعور الذاتي
بالوحدة، أي الشعور الداخلي الذي لا
يرتبط بالضرورة بعدد اللقاءات مع
الآخرين، يؤثر أيضاً على صحة
الدماغ.



الحد من التدخين واستهلاك الكحول



أظهرت الدراسات وجود علاقة بين التدخين في منتصف العمر وارتفاع معدلات الإصابة بالخرف، كما تبين أن الإقلاع عن التدخين - وليس مجرد التقليل منه - يمكن أن يساهم في تقليل هذا الخطر. ومن الجدير بالذكر أن الأثر الإيجابي للإقلاع عن التدخين يكون أكبر كلما كان سن التوقف أصغر.

كما هو الحال مع التدخين، يؤثر الإفراط في تناول الكحول على الدماغ، ويُعتبر عامل خطر للإصابة بالخرف وضعف الإدراك. لذلك، يُنصح بتقليل استهلاك الكحول أو حتى التوقف عنه تمامًا.



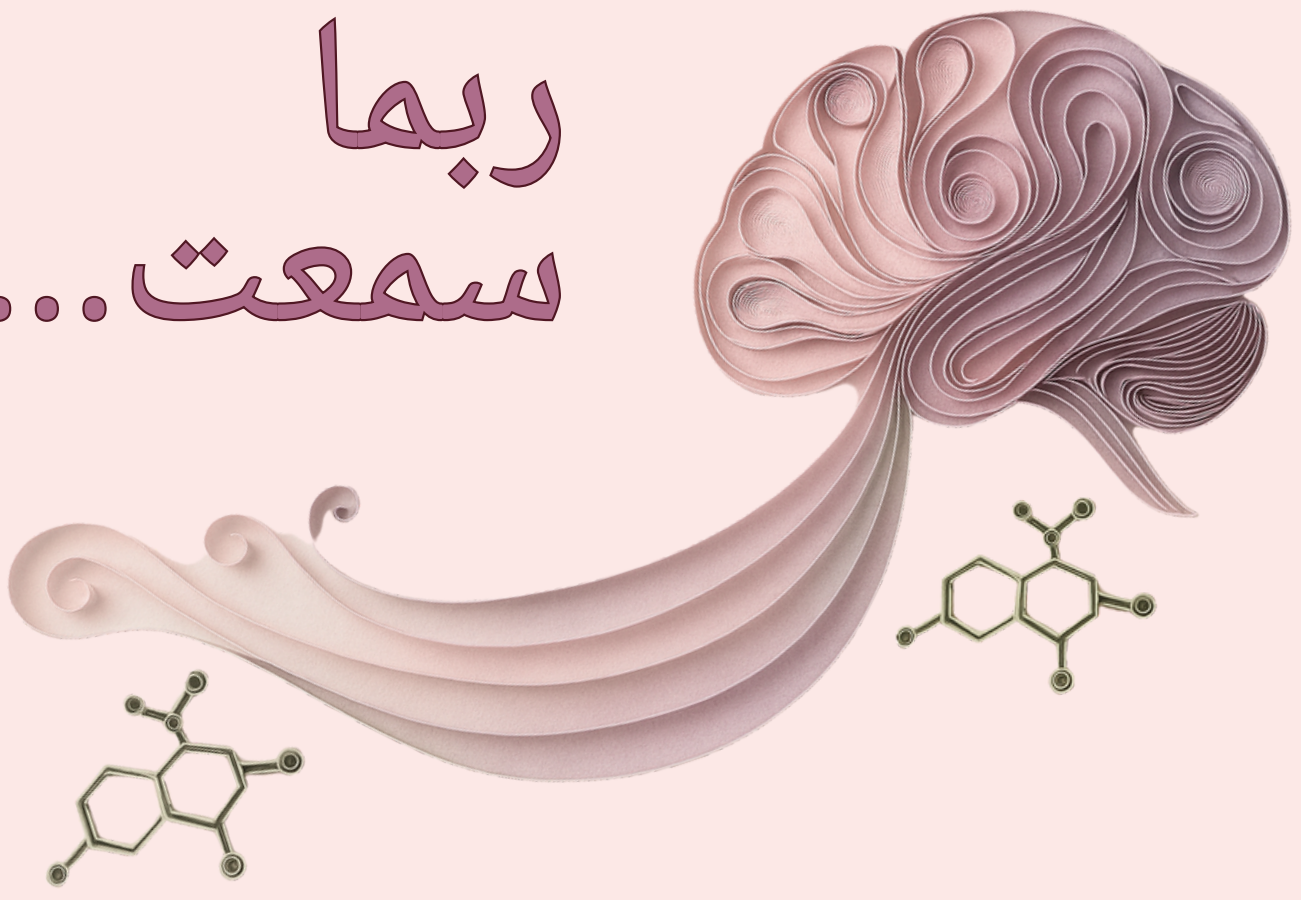
الاهتمام بالسمنة



تم ربط السمنة في منتصف
العمر بارتفاع معدل الإصابة
بالخرف في سن الشيخوخة.
يبدو أن فقدان الوزن لدى
الأشخاص الذين يعانون من
السمنة قد يساعد في
الحفاظ على صحة الدماغ.



ربما
سمعت...



في السنوات الأخيرة، تمت دراسة
تأثير تناول الهرمونات أثناء
انقطاع الطمث وبعده على
كيفية شيخوخة الدماغ.

لا يزال البحث في هذا المجال في مراحله
الأولى، لكن من الواضح أن للتقلّبات
الهرمونية التي تحدث خلال سنوات
منتصف العمر تأثيرًا على الدماغ. يُوصى
باستخدام العلاج الهرموني، ويمكن أن
يكون مفيدًا بدرجة كبيرة لمن تعاني من
أعراض منتصف العمر مثل الهبّات
الساخنة، التعرق الليلي، وجفاف المهبل،
وغيرها. إضافة إلى ذلك، تشير دراسات
حديثّة إلى أن استخدام الهرمونات قد
يساهم أيضًا في الحفاظ على صحة
الدماغ.

في هذا السياق، من المهم الانتباه إلى
توقيت بدء العلاج الهرموني، إذ إن فعاليتها
في حماية الدماغ تكون أكبر كلما بدأ العلاج
في وقت مبكر.

وقد وُجد أن التأثير الوقائي للهرمونات ظهر
لدى النساء اللواتي بدأن بتناول العلاج
الهرموني في غضون ست سنوات من
انقطاع الطمث.

ومن الجدير بالذكر أيضًا أن الهبّات الساخنة
قد تؤثر مؤقتًا على القدرات الإدراكية،
ولذلك فإن بدء العلاج في وقت مبكر للحدّ
من هذه الأعراض قد يكون له أثر إيجابي
على صحة الدماغ.





تسعى جمعية "نساء من أجل أجسادهن" إلى إحداث تغيير إيجابي ورفع مستوى الوعي بقضايا الجسد والجنسانية والصحة لدى الفتيات والنساء في إسرائيل. تأسست الجمعية عام ٢٠٠٥، وهي بمثابة مظلة لجميع مجالات المعرفة المهنية في هذا المجال من خلال قناتين رئيسيتين: جمع ونشر المعرفة الواضحة والمتاحة من خلال الكتب والكتيبات والنشرات التعريفية؛ والعمل في ورش عمل ومجموعات معرفية وعمل باللغات العبرية والعربية والروسية والأمهرية. تتكون الجمعية من نساء متخصصات في مجالات الطب والجندر والتغيير الاجتماعي، يمثلن طيفًا واسعًا من الثقافات والأديان والمجتمعات والأعمار من جميع أنحاء البلاد.

قومي بفحص موقعنا: www.wtb.org.il



أو الانستغرام

لحجز الورشات: sadnaot@wtb.org.il

قائمة المصادر



Barron AM, Pike CJ. Sex hormones, aging, and Alzheimer's disease. Front Biosci (Elite Ed). 2012 Jan 1;4(3):976-97. doi: 10.2741/E434. PMID: 22201929; PMCID: PMC3511049.

Caldwell JZK, Isenberg N. The aging brain: risk factors and interventions for long term brain health in women. Curr Opin Obstet Gynecol. 2023 Apr 1;35(2):169-175. doi: 10.1097/GCO.0000000000000849. Epub 2023 Jan 31. PMID: 36912325; PMCID: PMC10023345.

Cheng YJ, Lin CH, Lane HY. From Menopause to Neurodegeneration-Molecular Basis and Potential Therapy. Int J Mol Sci. 2021 Aug 11;22(16):8654. doi: 10.3390/ijms22168654. PMID: 34445359; PMCID: PMC8395405.

Genova L, What You Can Do to Prevent Alzheimer's, https://www.youtube.com/watch?v=twG4mr6Jov0&ab_channel=TED

Livingston G, et al. "Dementia Prevention, Intervention, and Care: 2020 Report of the Lancet Commission." The Lancet (British Edition), vol. 396, no. 10248, 2020, pp. 413–46, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6).

Mosconi L, How menopause affects the brain, https://www.youtube.com/watch?v=JJZ8z_nTCZQ.

Watermeyer TJ, Gregory S, Leetham E, Udeh-Momoh CT, Muniz-Terrera G. Hormone replacement therapy, menopausal age and lifestyle variables are associated with better cognitive performance at follow-up but not cognition over time in older-adult women irrespective of APOE4 carrier status and co-morbidities. Front Dement. 2025 Jan 17;3:1496051. doi: 10.3389/frdem.2024.1496051. PMID: 39897117; PMCID: PMC11782126.

World Health Organization, Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019.

Alzheimer's Association, More Women Get Alzheimer's Than Men. Why?, 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=oal1x9SR5uA>, אלבלדה נ', המוח הפלסטי,

עמדא, עמותה לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל