

" التدخين و قلة شرب المياه " ضمن 5 عادات سيئة تقتل خلايا الدماغ



الأربعاء 25 مارس 2015 12:03 م

توصل العلماء إلي خمس عادات سيئة لدى الإنسان يمكن أن تسبب ضرراً في الدماغ، ووفقاً لما نقلته "روسيا اليوم"، فقد استنتج فريق علمي من جامعة هوكايدو اليابانية، من نتائج استطلاع للرأي، بشأن المحافظة على الصحة وتحسينها، والبحث عن العوامل التي تساعد في إطالة العمر، ان هناك خمس عادات سيئة يمكن ان تسبب ضرراً في الدماغ

وتشير نتائج الاستطلاع فكانت هذه العادات هي جفاف الجسم (قلة تناول السوائل، كالماء مثلاً)، التدخين، الإدمان على المخدرات مثل الماريجوانا، وكذلك التوتر النفسي وقلة النوم

وحسب رأي الأطباء، فمن أجل المحافظة على صحة الدماغ يجب أن ينام الإنسان 7 - 8 ساعات يومياً، إذ يؤكد العلماء أن هذه العادات، مع مرور الوقت تصيب الخلايا العصبية المسؤولة عن الوظائف المعرفية، وتقتل خلايا الدماغ