

□□□

Alzheimer's ના યેગનુ સૌથી મેટુ જોખમ વધી ઉમ્ છે. Alzheimer'sનો યેગ વધ્ધાની શકત ઘટેક ૫.૫ વર્ષ ધે દુપ વર્ષ ધથી ૮૫ વર્ષ ધની ઉમ્ સુધી વધી જાય છે. વસતુત્તુ થતિ જોત ફક્ત ૧% - ૨% ૭૦ વર્ષ ધની ઉમ્ધા વચક તની ne Alzheimer's નો યેગ છે, કોઈક અભયાસોમં લગભગ ૪૦% વચક તની જેની ઉમ્ ૮૫ વર્ષ ધની છે, તેને Alzheimer's નો યેગ હોય છે. તેછત જે ૮૫ વર્ષ ધની આયુષય કથ્ત વધે જીવે છે, તેને Alzheimer's નો યેગ નથી. જેવી થીતેઆપણી ઉમ્ વધે છે, આપણા શથીત્ને તેને પોતને સાથ કથ્વાની કયમ્ત છી થી જાય છે. આ ખલાવ જુદાજુદા લોકોના મ્ગમં જુદાજુદા દે યય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□.

જો ત્મથ કુંટુભં કોઈને Alzheimer's નો યેગ હોય તે તેને આ યેગ લાગવાનુ જોખમ વધે હોય છે. શોધ્કથ્ તને મને છે કે વંશાનુગતઅને Alzheimer's નો યેગ સંધ્તિ છે, પણ તેનક કી નહી.

Apolipoprotein E-4 (ApoE) gene

apoE gene ના તિ થ્યા જાતના જુદાજુદા પયકાયે છે - apoE2, apoE3, and apoE4. અભયાસે ખતવયુ છે કે apoE4 ના gene નો પયકાય ઘણા લોકોમં વધે પસત Alzheimer's ના યેગના જોખમની સાથેસંકળાયેલ છે. દેક વચક તને genesના ઠે સેટ હોય છે, મતપતિ ત્ફથી ડનેનો ડક. ApoE4 ડક apoE geneનો જુદો પયકાય છે. જો ડક વચક તની apoE gene ની જોડી ડક બેજાથી જુદી હોય તે તેની પાસે apoE4 ડક જ હોય તે તેને Alzheimer's નો યેગ થ્યાનુ તિ થ્યા ગણુ વધે જોખમ છે. પણ જો તે apoE4 genesને લઈ જત હોય તે તેનુ જોખમ ૧૦ ગણુ વધે છે. તેછત લોકો જેને apoE4 genes ન હોય તે પણ તેને Alzheimer'sનો યેગ થય છે અને જે લોકોને ઠે apoE4 genes હોય તેને જૂથી નથી કે આ યેગ લાગે. તે હોવા છત જનથી genes હોય તેને તેની મ્ગાચેAlzheimer's નો યેગ નથી થો. યેગ થ્યા મટે મ્ગજે કેટલાક કટોકટીભયા યુગમંથી પસાય થુ પડશે.

શોધ્કથ્ તને સક થયિ રૂપમં સામનય genes ના પુથવા શોધી થ્કયા છે, જે કદાર Alzheimer's યેગના નમિતિ તબ્ને.

□□□□□□□□ □□□□□□.

આ કેટલાક સમ્યથી મજાણવામં આવયુ છે કે પયકાય ૨ (વયસ ૬)નો મ્કેહનો વકિય Alzheimer's ના યેગ થ્યાના જોખમ્નુ કથ્થા છે. આમ ગથ્થકથ્વામં આવયુ છે, કાથ્થકે લોહીની નસ અને હદયનો વકિય મ્કેહની સાથેજોડાયેલ છે જેને લીધે Alzheimer's ની બેમથીનુ પણ જોખમ છે. તેપણ જાણીતે વાત છે કે ગલુકોઝનો ઉપયોગ Alzheimer's નો યેગ થ્યોલા લોકોના મ્ગજને નુકશાન કયે છે, કેટલાક અંશે મ્કેહના વકિયાવાળા લોકોના શથીત્ના પથસિ થિતિને મ્ગતે. નવી શોધઆપણને ખતવે છે કે Alzheimer's નો યેગ મ્ગજને નુકશાન કદાર કાથ્થો કયે છે કે મ્ગજ મ્કેહના વકિયની સથિતિની ડક જાતહોય, તેછત ડક સાધથ્થા સમ્મમં ડક વચક તને મ્કેહનો વકિય ન હોય. Alzheimer'sના યેગવાળા વચક તના મ્ગમં મદેખાય છે કે મ્ગમં insulin નુ ઉત્ પાદન છુ થય, કોઈ પણ કથ્થાને લીધેઅથ્થા મ્ગજના કોષો insulin ને અસંવેદનશીલ થય છે.

□□□□□□ □□□□□□.

લગભગ બધ નીરેના લક ધણોવાળા વચક તની જેમ્ની ઉમ્ ૪૦ વર્ષ ધની છે તેના મ્ગજના કોષો Alzheimer'sના યેગની સાથે ખલાય છે. Alzheimer'sનો યેગ લગભગ ૫૦ અથ્થા ૬૦ વર્ષ ધની ઉમ્ધા વચક તની ne વકિસતિથય છે.

□□□□ □□ □□□.

મ્ગમં ઘજા ખાસ કથીને વાંધ્યાય સખતઆઘાતથી થી ઘજા Alzheimer's ના યેગ થ્યાના જોખમભયા કાથ્થો છે, જે પછી વકિસતિથય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□.

સતિ થિમં પુષ્કો કથ્ત Alzheimer's નો યેગ થ્યાનુ જોખમ વધે હોય છે. પુષ્કો કથ્ત સતિ થિમં ne Alzheimer's નો યેગ થ્યાની શકત ખ્થી છે. પુષ્કોની તુસનામં તેવધે જીવે છે, તેકદાર અમ્ક અંશે કાથ્થભુતહોય, કાથ્થકે અમ્ક અંશે પુષ્ક કથ્ત સતિ થિને મ્કેહનો યેગ થ્યાનુ વલણ વધે છે, પણ કાથ્થકે મેટા ભગે સતિ થિમં ને જ્જોનવિતના સમ્ય પછી સતિ થિમં અંતસતિ થવના કૃતિ થિ પદાય્ થ્કો ઘટાડો થય છે. ઘણા વર્ષ ધો સુધી સતિ થિને જ્જોનવિતના લક ધણોથી છુટકાથ પામ્યા મટે estrogen વાપથ્થવાની સલાહ અપાય છે. તેજેત્તમં ડક મેટા પાયા ઉપય સતિ થિમં નો વૈધ વચકીય અભયાસ કય્થા પછી જે કૃતિ થિ પદાય્ થખલવાની સલાહ આપી હતી, તેઉપચય

પદ ધર્ HRTને ંધકથ્વાનુ કહયુ હુતકથ્થકે ંને અસથ્હીન અને આS અસથ્ને સંભવતિજોખમ્કાચ્ક હત. ગમે તેનથિ ઇય HRT ના વાપથ્વા પહેલા ઇ ક પથમ્થ શ કથ્ત ચકિતિ સકની સલાહ લેવી.

Alzheimer's ના યેગનું કંદર જોખમ ઇ કયવીને ઇ ક સ વસ થજીવનશૈલી જીવવા મદ કથ્શે. ઇ ક સ વસ થજીવનશૈલીમં

સમવેશ છે - નથિગી ખોથક, સાધથ્થ લોહીને દખણ જાળવવુ, સ્થબીના કોષોનુ સ ટ્ ઇ કથ્થુ, સામજીક પ થ્વૃત્તિ મં ભગ લઈને અને મ્જના કથ્ચક ષે તી અને ઉત્તિ તેજીતકથ્થીને. સમ્થ્થ જોડકાનો અભ્ચાસ કથ્થીને(જુ ઇ ક જ genes વહેચીને) ઇ જણાયુ હુતકે ઇ કંદર ૬૦ ટકા જેટલુ જોખમ ક્ચાંકક્ચાંકAlzheimer's ના યેગની જીવનશૈલી ઉપચ આધથીતછે અને નહી કે આનુવંશકિત.