



## מחקר: תפילות הפחיתו ב-50% את הסיכון לאלצהיימר

לפי המחקר שנעשה בקרב נשים מוסלמיות, התפילות מגנות אף מהפרעות זיכרון קלות. לא ניתן היה לבחון את הקשר לגברים משום ש-90% מהם מתפללים

דן אבן 26.07.2012 12:58

ממצאים עדכניים של מחקר ממתמשך, בשיתוף חוקרים ישראלים ואמריקאים ובמימון המכון הלאומי לבריאות בארה"ב, מבהירים כי תפילות עשויות להגן מפני התפתחות אלצהיימר ואפילו מפני הפרעת זיכרון קלה. החוקרים, בראשות הפרופ' רבקה אינזלברג, מרצה בפקולטה לרפואה של אוניברסיטת תל אביב ורופאה במחלקה הניורולוגית ובמכון סגול למדעי המוח במרכז הרפואי שיבא, בחנו בשנים האחרונות גורמי סיכון להתפתחות אלצהיימר.

בניתוח ממצאי המחקר, שהחל בינואר 2003, נכללו 892 נבדקים מעל גיל 65 המתגוררים בכפרים ערביים בוואדי ערה, בסמוך לחדרה. הנבדקים סווגו לאלו המצויים במצב זיכרון נורמלי (497 נבדקים), אלו הסובלים מהפרעת זיכרון קלה (303) ואלו המאובחנים עם אלצהיימר (92). זאת, בהתאם לאבחנה קלינית של רופא נירולוג, המבוססת על שני מבחני זיכרון: מבחן בינלאומי המכונה 'מינימנטל' שתורגם לערבית ומבחן נוסף, שפותח במכון ברוקדייל בירושלים, לבדיקת זיכרון בקרב אנשים עם מעט שנות לימוד, שאינו דורש מיומנות בקרוא וכתוב.

תחילה נמצא כי נשים סובלות מהפרעות זיכרון ב-50% יותר מאשר גברים, ממצא העולה בהיקפים משתנים גם במחקרים אחרים בעולם. מאחר שחלק מהנבדקים במחקר לא למדו כלל בבתי ספר, המחקר מצא כי השכלה במוסדות חינוכיים מפחיתה ב-24% את הסיכון להפרעות זיכרון ואלצהיימר. מבדקי הזיכרון העלו כי נשים עם 1-2 שנות לימוד בעברן מגיעות לרמה של גברים עם ארבע שנות לימוד.

כמו כן, יתר לחץ דם העלה את ב-69% את הסיכון להפרעת זיכרון קלה ופי 2.08 את הסיכון לאלצהיימר. בקרב הנבדקים, ללא הפרעות זיכרון, סבלו 49% מיתר לחץ דם; בקרב הנבדקים עם הפרעת זיכרון קלה עלה השיעור ל-62% ובקרב הנבדקים שאובחנו עם אלצהיימר כבר 75% אובחנו גם עם יתר לחץ דם. ברשימת גורמי הסיכון, בשיעורים נמוכים יותר, נכללו גם סוכרת, עודף שומנים בדם ומחלות לב.

בהמשך בדקו החוקרים את הרגלי הפנאי של הנבדקים, כשהיו בשנות העשרים והשלושים לחייהם, ומניתוח הממצאים עלה כי תפילות הפחיתו ב-50% את הסיכון לפתח הפרעת זיכרון קלה ואלצהיימר בקרב נשים מבוגרות, אף יותר מההשפעה המגינה של לימודים במוסדות חינוכיים. המחקר לא בחן את אופיו של הקשר בין תפילות לזיכרון, אולם לדברי הפרופ' אינזלברג, "תפילה היא מנהג שמושקעת בו חשיבה, והפעילות האינטלקטואלית בתפילה, מעבר לתוכן התפילות, עשויה להוות את הגורם המגן מפני אלצהיימר".

החוקרת הסבירה כי "לא ניתן היה לבחון את הקשר בקרב גברים באוכלוסייה הנחקרת, כיוון ש-90% מתוכם התפללו, אולם בקרב נשים 60% נהגו להתפלל חמש פעמים ביום, כנהוג באיסלאם, ו-40% לא התפללו בקביעות, כך שניתן היה להשוות את הממצאים".

המחקר בוצע במימון המכון הלאומי לבריאות בארה"ב (NIH), בשיתוף חוקרים מבתי החולים שיבא והלל יפה ואוניברסיטאות תל-אביב ובן גוריון וחוקרים אמריקאים מאוניברסיטאות קליבלנד, לואיסוויל ובוסטון. הממצאים העדכניים הוצגו באחרונה בכנס ה-20 למחלת האלצהיימר באוניברסיטת תל אביב. מחקרים בעבר כבר קשרו בין תפילות לבין מצב בריאותי משופר. חוקרים מבית החולים הרצוג בירושלים מצאו באפריל 2005 כי אימוץ אורח חיים רוחני או דתי מסייע בהאטת קצב התקדמות האלצהיימר. חוקרים מבית הספר לבריאות הציבור של האוניברסיטה העברית והדסה קבעו לפני 16 שנים כי שיעורי התמותה ממחלות לב וגידולים בקיבוצים חילוניים גבוהים מאשר בקיבוצים דתיים.