# موقع يكشف أشهر الأدوية و العادات الصحية لتنشيط الدورة الدموية للمخ



يعد تنشيط الدورة الدموية أمرا مهما للحفاظ على صحة خلايا الدم ومستويات الأُكسجين الطبيعية في مختلف أنحاء الجسم، وتقوية مناعة الجسم في مواجهة الأمراض أو العدوى الخارجية، والحفاظ على كفاءة عمل أعضاء الجسم في أعلى مستوياتها.

أشهر أدوية تنشيط الدورة الدموية للمخ وفقا لموقع "ويب طب":

البنتوكسيفيلين (Pentoxifylline)

يشتهر الدواء في تحسين تدفق الدم ويعمل عن طريق التقليل من كثافة وميوعة الدم؛ وبالتالي يشكون من آلام في الجسم، وتقلصات، وتعب في اليدين والقدمين.

من ضمن أدوية تنشيط الدورة الدموية في الدماغ البيراسيتام.

فينبوسيتين (vinpocetine)

يعمل هذا الدواء في الدماغ كواحد من الأدوية التي تحسن من تدفق الدم عن طريق عملها كموسع وعائي دماغي، كما يحسن من التمثيل الغذائي في الدماغ عبر زيادة مستويات الأوكسجين وامتصاص الغلوكوز؛

وبالتالي تعزيز إنتاج جزئيات الطاقة في الجسم.

نوتروبيكس (Nootropics)

يعمل هذا النوع من الأدوية على التحسين من تدفق الدم عن طريق الآتي:

تنشيط مركب أكسيد النيتريك (oxide Nitric)، والعمل على إرخاء الأوعية الدموية.

تثبيط عمل الهوموسيستين (Homocysteine)، وتثبيط أي أضرار تأكسدية على الأوعية الدموية.

العمل على جعل خلايا الدم أقل لزوجة.

بيراسيتام (Piracetam)

من ضمن أدوية تنشيط الدورة الدموية في الدماغ البيراسيتام؛ حيث ذكر في دراسة دوره الفعّال في واحدة من علاجات "النطق" ضمن خطة علاجية تتضمن علاجات أخرى، إذ عمل على استعادة الوظائف اللغوية المختلفة عند المرضى مع ملاحظة تحسن في تنشيط الدورة الدموية، وزيادة تدفق الدم في نصف الدماغ الأيسر.

مكملات غذائية لزيادة تدفق الدم في الدماغ

بعد التعرف على مجموعة من الأدوية، هناك بعض المكملات المفيدة لزيادة تدفق الدم في الدماغ وهي كالآتي:

الجينكة: أثبتت الدراسات أن لأوراق "عشبة الجنكة" دور في زيادة تدفق الدم في مناطق معينة من الدماغ، كما يحسن من القدرات الإدراكية عند مرضى الخرف.

الجينسنغ: يمتلك "الجينسنغ" خصائص مضادة للأكسدة وللالتهاب، إذ أجريت دراسة توضح دوره في زيادة تدفق الدم للمناطق التي تعرضت لضرر في الدماغ.

الأسيتل سيستين (cysteine Acetyl): يعد واحداً من مضادات الأكسدة التي تنشط من الدورة الدموية في الدماغ، وتوصل الأوكسجين للدماغ.

- أهم العادات تنشيط الدورة الدموية للمخ:

شرب كميات وفيرة من الماء يوميا.

احتساء الشاي الأخضر بشكلٍ أكبر.

التقليل من كميات الملح المستهلكة في الطعام.

تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د، والمغنيسيوم، والأوميغا 3.

تناول الشوكولاتة الداكنة.

تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم كالأفوكادو، والمكسرات، والبذور.

احصل على البوتاسيوم عن طريق تناول السبانخ والبطاطس الحلوة.

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم على الأقل لمدة 7 - 8 ساعات يوميا.