

تأثير المرمرية على ضعف القدرات الذهنية لدى كبار السن

رؤى عبد الرحمن الخيرات

المستخلص

الخلفية والهدف: كبار السن من الفئات الحساسة الأكثر عرضة للضعف الإدراكي والذهني. وقد تزايد عدد كبار السن الذين لديهم ضعف في الإدراك والخرف في جميع أنحاء العالم. نبات المرمرية يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد الفعالة التي تعزز النشاط المعرفي وتحمي من أمراض تدهور القدرات العقلية. تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير تناول شاي المرمرية لمدة 4 أسابيع على تحسين الأداء المعرفي لدى كبار السن.

منهجية البحث: أجريت هذه الدراسة على مائة مشارك، 47 من الذكور و53 من الإناث (الذين تتراوح أعمارهم 60 وأكثر)، تم إعطاءهم شاي المرمرية. يحتوي الكيس على 2.5 جم، تم تناول 2 كوب / يوم لمدة 4 أسابيع. ثم تم تقييم الأداء المعرفي من خلال قياس التغيير في درجة استنبان تقييم الحالة العقلية والذهني قبل وبعد تناول الشاي.

النتائج: شملت العينة 53٪ من الإناث و47٪ من الذكور متوسط أعمار جميع المشاركين بلغت 70.16 ± 7.05 . وجد حدوث تحسن ذات دلالة إحصائية في الأداء المعرفي بين المشاركين في الدراسة قبل وبعد استهلاك شاي المرمرية ($p < 0.001$) وقد بلغ عدد الدرجات (22.57 و25.25، على التوالي).

الخلاصة: المرمرية لها فوائد صحية، حيث ان لها دور فعال في تحسين الأداء المعرفي والذهني لكبار السن المشاركين في الدراسة. وبناء عليه توصي الدراسة بإجراء مزيد من الأبحاث لتوضيح ميكانيكية فعالية هذه العشبة على تعزيز الصحة العقلية والأداء المعرفي والذهني.

الكلمات المفتاحية: المرمرية، ضعف القدرات العقلية، الخرف، كبار السن.

Effects of Sage on Cognitive Impairment in Elderly

Roaa Abdulrahman Alkhairat

Abstracts

Background and Aim: Elderly people are susceptible to cognitive impairment making them a particularly vulnerable group. The number of older people had cognitive impairment and dementia is increasing worldwide. *Salvia officinalis* (Sage) is a plant in the family of Labiatae. It contains a large array of active compounds that may enhance cognitive activity and protect against neurodegenerative diseases. This study aimed to assess the effect of the orally received sage tea extract for 4 weeks on improving the cognitive performance in elderly people.

Methodology: Cross-sectional intervention study was conducted. One hundred participants 47 males and 53 females (aged 60 and older) received of *S. officinalis* (tea bag contain 2.5g), participants received 2 cup/day for 4 weeks. Cognitive performance measured was assessed by the change in The Mini Mental State Examination (MMSE) score before and after received sage tea.

Results: Woman were 53% and males were 47% of participants, the mean age to all participants was 70.16 ± 7.05 . The cognitive performance was improved after consuming *S. Officinalis*. There was a statistical significant difference ($p < 0.001$) for the MMSE score in both gander before and after one month of receiving sage with total score (22.57 and 25.25, respectively).

Conclusion: *Salvia Officinalis* has potential health benefits, it improved cognitive performance for elderly participants. Further investigation is essential to help in elucidation the potential of this commonly ingested herb to enhance cognitive health and wellbeing.

Keywords: *Salvia Officinalis*, Cognitive impairment, dementia, elderly