

Svetový deň Alzheimerovej choroby



Svetový deň Alzheimerovej choroby – 21. september (vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou) si pripomínáme od r. 1994, z dôvodu celospoločenskej závažnosti problému. Globálne, počet postihnutých týmto typom demencie narastá a pre pokračujúci nepriaznivý trend je uvedenému ochoreniu a postihnutým na celom svete od r. 2013 venovaný aj celý mesiac september – vyhlásený ako ***Svetový mesiac Alzheimerovej choroby***.

Alzheimerova choroba a iné demencie celosvetovo postihujú desiatky miliónov ľudí. So starnutím populácie narastá aj počet postihnutých – vyšší vek patrí medzi hlavné rizikové faktory tohto ochorenia. Vo veku nad 65 rokov má demenciu Alzheimerovho typu odhadom každý desiaty človek a vo veku nad 85 rokov približne každý druhý.

Alzheimerova choroba (pomenovanie podľa nemeckého psychiatra a neuropatológa Aloisa Alzheimerera, 1864 – 1915) je degeneratívne ochorenie mozgu, pri ktorom dochádza k zániku mozgových buniek a ku zmene látkovej premeny v mozgu. Ide o najčastejšiu formu demencie – spôsobuje poruchy činnosti mozgu, postupný úpadok pamäti, myslenia, chápania, reči, úsudku, schopnosti učiť sa, poznať blízkych, známych. Príznaky sa obvykle rozvíjajú nenápadne, pomaly.

**V súčasnosti sa ešte nedá uvedené ochorenie vyliečiť.
Taktiež sa nevie vopred zistiť, koho z nás sa bude priamo týkať.**

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí demencia Alzheimerovho typu medzi 10 hlavných smrteľných ochorení. Čím skôr sa choroba rozpozná, čím skôr sa zaháji liečba, tým väčšia je šanca na zmierenie priebehu.

Časté príznaky ochorenia:

- zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života,
- časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet,
- časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet,
- ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť,
- zlá orientácia v známom prostredí — problém trafiť domov,
- časová dezorientácia — obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok.

Rizikové faktory Alzheimerovej choroby:

- ženské pohlavie,
- pozitívna rodinná anamnéza (výskyt ochorenia v rodine - rodič, brat, sestra),
- vek (výskyt Alzheimerovej choroby stúpa s vekom),
- genetická záťaž ,
- úrazy hlavy (najmä spojené so stratou vedomia),
- vzdelanie (ľudia s nižším vzdelaním majú zvýšené riziko rozvoja ochorenia),
- vysoký krvný tlak,
- zvýšená hladina cholesterolu,
- poruchy prekrvenia mozgu, tzv. "mozgová skleróza" (ako urýchľovač nástupu príznakov ochorenia).



Príčiny vzniku Alzheimerovej choroby (aj keď v dnešnej dobe presne nepoznáme, čo spôsobuje Alzheimerovu chorobu, poznáme niektoré faktory, ktoré sa u ľudí s týmto ochorením objavujú, istá kombinácia nasledujúcich faktorov, tak môže vytvárať predpoklady pre vznik tohto ochorenia):

- pokročilý vek,
- niekedy dokázaná dedičnosť, ale prevažujú prípady sporadického výskytu, teda bez dokázanej genetickej dispozície,
- výskyt rizikových faktorov, ktoré podmieňujú aj vznik srdcovo-cievnych ochorení (vysoký krvný tlak, fajčenie, obezita, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu),
- predchádzajúce úrazy hlavy,
- stres,
- vysoká miera úzkosti a pesimizmu,
- škodlivo pôsobiace vplyvy prostredia.



Ako je možné redukovat' riziko rozvoja demencie?

- **Starajte sa o svoje srdce**
 - Fajčenie, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, diabetes a obezita, všetky tieto faktory ničia cievy. Zvyšujú riziko infarktu i cievnej mozgovej príhody. Výskum ukázal, že tieto faktory môžu taktiež zvýšiť pravdepodobnosť rozvoja demencie neskôr v živote. Týmto problémom je možné predchádzať zdravým životným štýlom a je ich možné efektívne liečiť pokiaľ sa u človeka vyskytnú.
- **Buďte fyzicky aktívny**
 - Fyzická aktivita a cvičenie môžu pomáhať kontrolovať krvný tlak a váhu, rovnako tak aj redukovat' riziko diabetu 2. typu a niektorých foriem rakoviny. Existujú dôkazy, ktoré naznačujú, že fyzická aktivita môže pomáhať redukovat' riziko rozvoja demencie. Dobrou správou je, že byť fyzicky aktívny nám pomáha cítiť sa lepšie. Navyše ide o aktivitu, ktorá sa dá robiť v spoločnosti priateľov a rodiny.

➤ **Zdravo sa stravujte**

- Jedlo je palivom pre telo i mozog. Môžeme ho udržať dobre fungujúci zdravou a vyváženou stravou. Niektoré výsledky ukazujú, že stredomorská strava bohatá na ovocie, obilniny, ryby, strukoviny a zeleninu pomáha znižovať riziko demencie. Zatiaľ čo je potrebných viac štúdií zaoberajúcich sa pozitívnym vplyvom špecifickej stravy alebo doplnkov stravy, dnes vieme, že tučné a priemyselne spracovávané jedlo, ktoré je bohaté na nasýtené tuky, cukry a soľ je spájané s vysokým rizikom srdcových chorôb a preto je lepšie sa mu vyhýbať.

➤ **Stimulujte svoj mozog**

- Stimulovanie mozgu novými aktivitami môže pomáhať vytvárať nové mozgové bunky a upevňovať spojenia medzi nimi. Toto môže brániť rozvoju Alzheimerovej choroby a iných typov demencií. Stimulovaním mozgu sa môžeme naučiť mnohé nové veci, tak prečo sa nezačať učiť nový cudzí jazyk alebo začať nové hobby alebo šport?

➤ **Buďte sociálne aktívny**

- Sociálne aktivity môžu byť rovnako prospešné pre mozog, pretože stimulujú našu mozgovú rezervu, pričom pomáhajú znižovať riziko demencie a depresie. Skúsme si spraviť čas na priateľov a rodinu, môžeme taktiež kombinovať tieto aktivity s fyzickým alebo mentálnym cvičením prostredníctvom športu alebo spoločných záujmov.

Pamätajte, že nikdy nie je neskoro na akýkoľvek zmeny!

