



21. september

Svetový deň Alzheimerovej choroby

Alzheimerova choroba je veľmi pomaly sa rozvíjajúce degeneratívne ochorenie mozgu, ktoré vedie k **zániku nervových buniek** a nervových spojení. Postihuje predovšetkým tie časti mozgu, ktoré sú dôležité pre **pamäť, myslenie a rozumové schopnosti**.

Patrí medzi najčastejšie sa vyskytujúci typ demencie.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí medzi 10 hlavných smrteľných ochorení. Na Slovensku ňou trpí 50-60 tisíc ľudí.

Včasná prevencia Alzheimerovej choroby je mimoriadne dôležitá, pretože neexistuje liek na toto ochorenie. Potrebné je **začať s prevenciou od mladého veku** a udržať si zdravý životný štýl po celý život.



Príčiny vzniku Alzheimerovej choroby



Aj keď v súčasnosti presnú príčinu Alzheimerovej choroby **nepoznáme**, poznáme niektoré faktory, ktoré sa u ľudí s týmto ochorením objavujú.

- ✓ 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

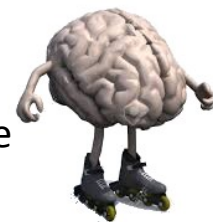
Prevenca Alzheimerovej choroby

✓ **STARAJTE SA O SVOJE SRDCE** - fajčenie, vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu, kardiovaskulárne choroby zvyšujú pravdepodobnosť získania Alzheimerovej choroby. Týmto problémom je možné predchádzať zdravým životným štýlom a je možné ich efektívne liečiť.



✓ **BUĎTE SOCIÁLNE AKTÍVNY** – sociálne aktivity sú tiež prospešné pre mozog, pretože komunikácia, plánovanie a organizovanie rôznych aktivít stimulujú mozgové funkcie, udržujú človeka v aktivite, pričom pomáhajú znižovať riziko demencie aj depresie.

✓ **BUĎTE FYZICKY AKTÍVNY** - fyzická aktivita posilňuje imunitný systém, zvyšuje mozgovú aktivitu, posilňuje kardiovaskulárny systém, znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, posilňuje steny ciev, normalizuje krvný tlak.



✓ **ZDRAVO SA STRAVUJTE** – strava je palivom pre telo i mozog. Stredomorská strava bohatá na ovocie, obilniny, ryby, strukoviny, čerstvú zeleninu a olivový olej pomáha ↓ riziko demencie. Potrebný je dostatočný príjem kyseliny listovej, vitamínov skupiny B a vitamín E.

✓ **STIMULUJTE SVOJ MOZOG** – čítaním kníh, dennej tlače, písaním (napr. denníka, vlastných myšlienok), intelektuálnymi hrami (šach, monopoly), štúdiom cudzích jazykov, hraním na hudobnom nástroji, vzdelávaním sa popri práci, riešením krížoviek, sudoku, rébusov, hádaniek, plánovaním pracovného týždňa, nejakého podujatia, domácich osláv.

Trénovať vybavovanie spomienok – rozpomenúť si na sny, na zážitky z detstva.



Spravte niečo pre svoj mozog!

Vedci potvrdzujú, že stimuláciou si môžeme udržiavať myseľ v dobrej kondícii a tým oddialiť rozvoj ochorení mozgu.

PRÍKLAD:

Vykonajte nasledujúce úlohy presne v tomto poradí:



1. Predstavte si miesto, kde by ste chceli byť. Možno by ste radi surfovali na obrovskej vlne alebo sa vyhrievali v lúčoch slnka na piesčitej pláži? Možno by ste sa chceli prechádzať rozkvitnutým parkom alebo chytať ryby v rannej hmle. Alebo by ste chceli byť vo svojej izbe, kde si doprajete chvíľku spánku? Predstavte si toto miesto vo svojej mysli a udrzte si túto predstavu 1-2 minúty.
2. Započúvajte sa do zvukov vo svojom okolí. Pozorne počúvajte. Čo počujete? Spev vtákov za oknom? Tlmený smiech na chodbe? Tiché hučanie hudby v pozadí? Skúste zistiť koľko zvukov rozlíšite.
3. Potichu postupne poklepávajte prstami jedným za druhým. Potom otočte poradie poklepávania. Ďalej poklepávajte dvakrát jedným prstom za druhým a naopak. Potom trikrát, štyrikrát atď.
4. Odčítavajte po sedem od 100 smerom nadol.

5. Spomeňte si na nejakú príhodu zo svojho života. Napríklad, keď ste šli prvýkrát sami na bicykli alebo keď babička piekla vaše obľúbené koláče. Predstavte si to miesto a snažte sa vybaviť si všetko naokolo: kto tam bol s Vami, čo ste mali na sebe oblečené, aké ste mali pocity?

6. Teraz sa uštipnite. Vyberte si citlivé miesto na vnútornej strane ruky a kožu stlačte dostatočne silne, aby ste cítili bolesť.



! Pri plnení týchto šiestich úloh ste práve aktivovali veľkú časť svojho mozgu. Aj niečo tak "jednoduché", ako poklepávanie prstami postupne za sebou vyžaduje fenomenálny rozsah koordinácie medzi miliónmi nervových buniek v celom mozgu, ktoré fungujú spoločne v dokonalom načasovaní, aby vytvorili signály vedúce pohyb prstov.