

21. september Svetový deň Alzheimerovej choroby

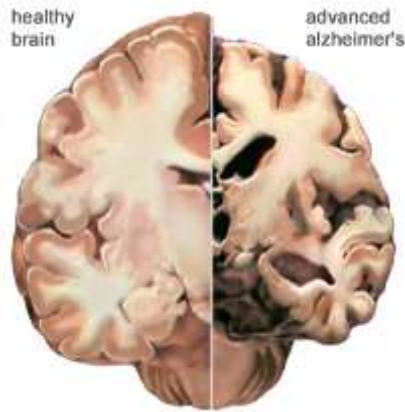


Svetová zdravotnícka organizácia v roku 1994 vyhlásila 21. september za Svetový deň Alzheimerovej choroby.

Alzheimerova choroba je ochorenie s charakteristickými neuropatologickými zmenami, patrí medzi degeneratívne ochorenia centrálnej nervovej sústavy. Klinicky sa prejavuje syndrómom demencie, čiže úbytkom pamäti, poruchami myslenia, uvažovania, stratou orientácie v priestore a čase, poruchami reči a citového života.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí táto choroba medzi 10 hlavných smrteľných ochorení a s prehlbujúcim sa starnutím obyvateľstva riziko vzniku tohto ochorenia stále rastie. Celosvetovo postihuje 35,6 miliónov ľudí, pričom sa predpokladá zdvojnásobenie počtu chorých každých 20 rokov. Do roku 2030 sa odhaduje počet chorých na 66 miliónov. Demencia Alzheimerovho typu postihuje prevažne ľudí nad 65 rokov, ale i mladších. Odborníci odhadujú, že ňou trpí každý desiaty človek vo veku nad 65 rokov a približne každý druhý človek starší ako 85 rokov. V Európe trpí Alzheimerovou chorobou a príbuznými demenciami 7,3 milióna ľudí. Na Slovensku je postihnutých týmto ochorením okolo 60 000 pacientov, o ktorých sa stará približne 100 – 150 tisíc rodinných príslušníkov.

Príznaky Alzheimerovej choroby možno v prvých fázach choroby ľahko prehliadnuť alebo ich pripísať únave či depresii a strate chuti do života súvisiacej so starnutím. Častým prejavom je zmätenosť, poruchy pamäti, ktoré sa postupne prehlbujú, rôzne mentálne poruchy, zmeny nálad, zhoršená orientácia v priestore a v čase a postupne sa dostavuje neschopnosť spoznávať i dôverne známe miesta (byt) a osoby, s ktorými človek mnoho rokov žil v spoločnej domácnosti. Tieto príznaky sú dôsledkom atrofie (úbytku) kôrovej a podkôrovej hmoty ako dôsledok odumierania neurónov a naopak pasívne rozšírenie tzv. dutého komorového systému.



Aké sú včasné príznaky?

- **Strata krátkodobej pamäti** (zhoršuje sa fungovanie v denných aktivitách, v súkromí i v zamestnaní) i **dlhodobej pamäti** (chorý napríklad zabudne, že má vnúča).
- **Ťažkosti s vykonávaním predtým známych činností** (varenie, telefonovanie).
- **Ťažkosti s rečou** (zabúdanie slov a ich nahradzovanie neprimeranými výrazmi, čím vznikajú nezrozumiteľné vety).
- **Dezorientácia v čase a mieste** (stratí sa na vlastnej ulici, nevie kde je, netrafi domov, nevie ktorý je rok, mesiac či deň).
- **Problémy s abstraktným myslením** (nepochopí zložitejšie inštrukcie, nevie napríklad vyplniť poukážku či šek ani po vysvetlení).
- **Umiestnenie predmetov na nesprávne miesto** (vloží žehličku do chladničky).
- **Zmeny nálady a správania, rýchle striedanie nálad bez zjavnej príčiny.**
- **Zmeny osobnosti** (podozrievavosť, strach) a povahových vlastností.
- **Strata iniciatívy** (chorí sú pasívni, treba ich do činnosti neustále pobádať).

Rizikové faktory Alzheimerovej choroby

dlhodobý stres, údery do hlavy, fajčenie, hypertenzia, diabetes i chronický zápal v tele

Diagnostika ochorenia

Ochorenie sa diagnostikuje **magnetickou rezonanciou MR** alebo **pozitronovou emisnou tomografiou PET**. Vďaka týmto diagnostickým metódam vieme zachytiť ochorenie v skorých štádiách.

Terapia

Liek, ktorý by Alzheimerovu chorobu úplne vyliečil ešte nepoznáme, ale vieme zmierňovať a spomaľovať jej priebeh. Nové lieky dokážu zlepšiť kvalitu života nielen pacientom, ale aj ich rodinným príslušníkom.

Prevenca

Jediným osvedčeným prostriedkom, ktorý preventívne bráni predčasnému starnutiu mozgu je **pamäťový tréning**. Precvičovanie mozgu je potrebné v každej životnej etape. Každý deň je potrebné žiť aktívne. Môže to byť čítanie kníh, lúštenie krížoviek, hry ako scrabble, pexeso, vzdelávať sa v problematike, ktorá nás zaujíma, rozprávať sa s inými ľuďmi, navštevovať centrá, kde sa realizuje skupinový tréning pamäti.

Na Slovensku máme **Centrum Memory**, ktoré je preventívnym, diagnostickým a vzdelávacím centrom pre ľudí s poruchami pamäti. Okrem služieb v sociálnej oblasti (špecializovaný denný pobyt pre ľudí s Alzheimerovou chorobou), poskytujú aj zdravotnú starostlivosť, preventívne aktivity (tréningy pamäti) i akreditované vzdelávanie opatrovateľov i pracovníkov v sociálnych a zdravotníckych organizáciách. Touto problematikou sa zaoberá i **Slovenská Alzheimerova spoločnosť** či **Neurologický ústav SAV**.

Čo pomáha mozgu:

- ak svoj voľný čas trávite fyzicky aktívne
- aktívne sa vzdelávate nielen v škole, v práci ale i doma
- nebojíte sa nových výziev, skúseností
- venujete dostatok času priateľom, rodine
- udržiavate si pozitívny prístup k životu
- nestresujete sa
- jete zdravú a vyváženú stravu bohatú na vitamíny, antioxidanty, omega 3 mastné kyseliny a kyselinu listovú
- strážte si čísla: hmotnosť, hladinu cholesterolu, hladinu glukózy a krvný tlak
- doprajete si dostatočný spánok

Ako prinútiť pamäť, aby pre nás pracovala?

Čo robiť, aby sme si udržali sviežu pamäť do vysokého veku? Predovšetkým, nenechať ju zaháľať a neustále ju trénovať a ponúkať jej nové podnety.

1. **Buďme zvedaví. Nebudeme skoro starí, ale múdrejší!**

Rozhodnime sa dobrovoľne zapamätať si nové veci. Náš mozog je neustále pripravený učiť sa.

2. **Vnímajme informácie všetkými zmyslami.**

Preferujeme najmä zrakové a sluchové vnímanie a hmat, čuch, chuť sú v úzadí. Obedujme v príjemnom prostredí, vnímajme vôňu a chuť jedla, neriešme pritom pracovné problémy.

3. **Sústred'me sa**

Základný predpoklad dobrej pamäti je skutočný záujem, pozornosť a vedomé sústredenie.

4. **Využívajme asociácie**

Všetko so všetkým súvisí. Ak si nevieme spomenúť na meno nejakého človeka, pomôžu otázky: kde sme toho človeka stretli, kto známy pri tom bol, akým začiatočným písmenom sa môže začínať jeho meno...?

5. Vyvarujme sa negatívnych emócií

Stres, úzkosť, strach a náhlenie prispievajú v omnoho väčšej miere než si myslíme k poruchám pamäti. Naša koncentrácia slabne, sústreďujeme sa na zbytočné detaily. Negatívne myšlienky zaberajú miesto, ktoré by mohlo byť využité užitočnejšie. Informácie si ľahšie zapamätáme, keď nie sme napätí a nervózni.

6. Vytvorme si poriadok

„Zachovaj poriadok, poriadok zachová teba,“ hovorí slovenské príslovie. Ak majú veci svoje pevné miesto, nestrácame čas premýšľaním, kam sme čo uložili. Ak si máme zapamätať nejaký text, pomôže nám jeho štruktúrovanie, rozdelenie na časti, pochopenie súvislostí. Neprestajné opakovanie bez pochopenia podstaty je strácaním času a energie.

7. Využívajme všetky príležitosti na precvičenie pamäti

V televízii aktívne sledujme vedomostné súťaže, hľadajme odpovede na otázky sami, v knihách, alebo sa rozprávajme o nich s priateľmi. Hrajme hry, ktoré nás nútia premýšľať a kombinovať, ako sú monopoly, žolíky, riešme krížovky. Robme to však v spoločnosti priateľov, aby sme mali príležitosť aj na zmysluplnú medziľudskú komunikáciu.

„Pamät' slabne, pokiaľ ju necvičíš.“ (M. T. Cicero)

Vypracovalo: odd. Podpory a výchovy ku zdraviu, RÚVZ Trenčín

Zdroje:

www.alzheimer.sk

www.centrummemory.sk

www.uvzsr.sk

LINKOVÁ, M. a kol.: Alzheimerova demencia – preteky s časom, Bedeker zdravia č.4, 2015, s. 60-63