

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 demencia Alzheimerovho typu medzi 10 hlavných smrteľných ochorení. Čím skôr sa choroba rozpozná, čím skôr sa zaháji liečba, tým väčšia je šanca na zmiernenie priebehu.

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 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

Prevenca Alzheimerovej choroby

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

Ako možno zmierniť nástup Alzheimerovej choroby

Nasledovné body zahŕňajú spôsoby, ako je možné redukovať riziko rozvoja 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 ich možné efektívne liečiť.
- ✓ **Buďte fyzicky aktívny** - Fyzická aktivita a cvičenie môžu pomáhať kontrolovať krvný tlak a váhu, rovnako tak aj redukovať riziko diabetu 2. typu a niektorých foriem rakoviny. Existujú dôkazy, ktoré naznačujú, že fyzická aktivita môže pomáhať redukovať riziko rozvoja demencie. Fyzická aktivita posilňuje imunitný systém, zvyšuje mozgovú aktivitu, posilňuje kardiovaskulárny systém, znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, posilňuje steny ciev, normalizuje/vyrovnáva krvný tlak. Dôležité je realizovať fyzickú aktivitu na čerstvom vzduchu.
- ✓ **Zdravo sa stravujte** - Strava je palivom pre telo i mozog. Dobre fungujúci mozog si môžeme udržať zdravou a vyváženou stravou. Stredomorská strava bohatá na ovocie, obilniny, ryby, strukoviny, čerstvú zeleninu a olivový olej pomáha znižovať riziko demencie. Potraviny, ktoré sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny znižujú riziko Alzheimerovej choroby. Potrebný je dostatočný príjem kyseliny listovej, vitamínov skupiny B a vitamín E. Odporúča sa piť voda, čerstvo pripravené šťavy, zelený čaj.
- ✓ **Stimulujte svoj mozog** - Stimulovanie mozgu duševnou aktivitou môže brániť rozvoju Alzheimerovej choroby a iných typov demencií. Stimulujte svoj mozog: čítaním kníh, dennej tlače, písaním (napr. denníka, vlastných myšlienok), intelektuálnymi hrami (šach, monopoly), štúdiom cudzích jazykov, hraním na hudobnom nástroji, učením sa hre na hudobnom nástroji, vzdelávaním sa popri práci (v tom čo vás zaujíma a naplňuje), zúčastňovaním sa na školeniach, prednáškach, seminároch, riešením krížoviek, sudoku, rébusov, hádaniek, plánovaním pracovného týždňa, plánovaním nejakého podujatia, domácich osláv. Trénovať vybavovanie spomienok – rozpomenúť si na sny, na zážitky z detstva. Správne kombinovať fyzickú a duševnú činnosť, vedieť odpočívať a mať dostatok kvalitného spánku.
- ✓ **Buďte sociálne aktívny** - Sociálne aktivity sú tiež prospešné pre mozog, pretože komunikácia, plánovanie a organizovanie rôznych aktivít stimulujú mozgové funkcie, udržiavajú človeka v aktivite, pričom pomáhajú znižovať riziko demencie aj depresie. Dôležité je nájsť si čas na rodinu a priateľov prostredníctvom spoločných záujmových aktivít.



Jedným z ochranných faktorov Alzheimerovej choroby je stály tréning mozgu.