



Svetový deň Alzheimerovej choroby

21. september 2018



Alzheimerova choroba začína nenápadne a pozvoľne, nepretržite sa rozvíja v priebehu niekoľkých rokov.

Medzi prvé varovné signály tohto ochorenia patrí zhoršovanie pamäti, zabúdanie nedávnych udalostí, mien, neschopnosť rozpoznávať známe miesta a neschopnosť orientovať sa v čase. Tieto prvé príznaky ochorenia pripisujú postihnutí alebo príbuzní starnutiu, stresu či depresii. Ochorenie najviac postihuje starších ľudí, ale ako včasný typ sa môže začať po 40 roku veku.



Je možná prevencia?

Áno je, aj keď ide len o oddialenie začiatku ochorenia o niekoľko rokov. Dôležité je predovšetkým zachovávať si psychickú aktivitu aj v dôchodkovom veku (čítanie, lúštenie krížoviek, špeciálny tréning pamäti pod vedením odborníkov). Odporúča sa racionálna životospráva s dostatkom vitamínov stopových prvkov.

Ako si zachovať funkčný mozog do najvyššieho veku?

Dnes vieme, že pravdepodobne jediným účinným preventívnym prostriedkom proti predčasnému starnutiu mozgu je **tréning poznávacích funkcií**. On totiž buduje „duševnú rezervu“.

Tréning pamäti má dôležitý význam preto, že udržiava mozog aktívny a zdravý. Okrem dobrej pamäti pomáha uvoľňovať určité chemické látky, ktoré sú dôležité pri fungovaní imunitného systému, čím sa chráni mozog pred ochorením a poškodením.

Medzi časté príznaky Alzheimerovej choroby patrí:

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