magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 21. 9. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Hra na schovávanou, která nekončí ...

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hra-na-schovavanou,-ktera-nekonci-..._s10012x10623.html

Ten Němec, který schovává věci, je velikým strašákem. Jméno Aloise Alzheimera, který v roce 1907 nemoc poprvé popsal, v žertu občas využije skoro každý. Nicméně Alzheimerova choroba je skutečnou hrozbou dnešní doby a obava, že jednou nebudeme pánem svého života, trápí snad každého.

Pouze 1% je geneticky podmíněné

Alzheimerova choroba patří mezi neurodegenerativní onemocnění a je nejčastější formou demence. Společnost Alzheimer Europe v roce 2009 odhadovala, že v ČR žije více než 123 000 lidí s demencí. V roce 2013 už podle stejných odhadů bylo u nás lidí s demencí o 20 000 více.
Pouze 1% z celkového počtu onemocnění je však geneticky podmíněné. Členové takových rodin zdědí od jednoho svých rodičů část DNA, která nemoc způsobí. Alzheimerova choroba se u těchto lidí rozvine obvykle mezi 40. a 60. rokem. Mnohem častější výskyt má druhá forma nemoci, tzv. sporadická, která vzniká jako kombinace dědičných a vnějších rizikových faktorů a její nástup bývá v pozdějším věku.

Plíživý začátek

Alzheimerova demence je typická svým plíživým začátkem, který často uniká pozornosti nejen nemocných, ale i okolí. **Prvním příznakem je úbytek paměti, neschopnost najít slova a poruchy zejména krátkodobé paměti.** Tato první fáze se nazývaná amnestická a trvá přibližně čtyři roky. Poté nastupuje asi tři roky trvající fáze poruch chování, kdy se objevují problémy s blouděním na známých místech, nehody v podobě opomenutí

vypnutí plyn, poruchy spánku ve smyslu noční aktivity a spánku přes den. Další, asi dvouletá fáze, již znamená poruchy pohyblivosti, ztrátu schopnosti komunikace, nepoznávání příbuzných, poruchy udržení moči či stolice. V poslední fázi už je pacient ležící, nekomunikuje s okolím a je plně závislý na svém okolí. Celkové trvání Alzheimerovy choroby od vzniku prvních zjevných příznaků po úmrtí pacienta je bez léčby přibližně deset let.

Příčiny onemocnění nedají vědcům spát

Příčiny vzniku Alzheimerovy choroby nedají mnoha vědcům stále spát, přesto je znám mechanismus onemocnění. V mozku v okolí nervových vláken dochází k ukládání patologických proteinů, které způsobují rozpad neuronů a jejich spojů. Dochází také k úbytku acetylcholinu, což je tzv. neuromediátor, tedy látka, díky níž dochází k přenosu vzruchu.

- **Rizikové faktory**

Mezi hlavní patří věk. S věkem riziko stoupá, nad 65 let trpí touto nemocí každý 20. člověk, přičemž ženy jsou ohroženy více než muži.
Hypertenze, diabetes 2. typu ve středním věku, kouření a dlouhodobé požívání většího množství alkoholu patří pravděpodobně mezi další faktory spolupůsobící na propuknutí demence v pozdním věku. Také osoby, které

prodělaly nějaký úraz mozku, mají vyšší pravděpodobnost, že se u nich choroba projeví.

Léčba Alzheimerovy nemoci

Žádný lék, který by nemoc zcela vyléčil, neexistuje. **K dispozici je však celá řada léků, které zmírňují nebo odstraňují příznaky demence a zlepšují kvalitu života lidí, kteří nemocí trpí.** Součástí léčby je i rehabilitace a psychoterapie.

- **Prevence**

Z řady výzkumů vyplývá, že zdravý životní styl může snižovat riziko rozvoje demence. Pokud chceme snížit riziko rozvoje kardiovaskulárních chorob a demence, měli bychom se zajímat o vyrovnanou skladbu jídelníčku a pravidelně se věnovat fyzickému a duševnímu cvičení.

- **Pečujte o své srdce** - z mnoha výzkumů vyplývá, že kouření, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka či obezita má negativní dopad na stav našich cév zvyšuje také riziko infarktu a mozkové mrtvice a právě také demence.
- **Hýbejte se** - pohyb a cvičení pomáhají kontrolovat krevní tlak a tělesnou hmotnost, snižují riziko cukrovky druhého typu a snižují také riziko rozvoje

demence. Navíc se díky fyzické aktivitě cítíme dobře a máme lepší náladu.

- **Jezte zdravě** - jídlo je pohonem nejen pro tělo, ale také pro mozek. Zdravý a vyvážený jídelníček s dostatkem ovoce a zeleniny a přiměřený pitný režim je nezbytný.
- **Nenechte mozek zlenivět** - pokud svému mozku budete nabízet neustále nové podněty, pomůžete mu tím s tvorbou nových nervových spojení. Právě trénink paměti je popisován jako jedna z nejúčinnějších metod prevence demence.

Test:

Jednoduchým testem je test kreslení hodin, kdy má vyšetřovaný za úkol na papír s předkresleným kruhem dokreslit kompletní hodiny, aby ukazovaly zadaný čas. Vyšetřovaný nesmí v průběhu testu mít na ruce svoje hodinky ani nesmí vidět na hodiny v místnosti. Hodnotí se rozmístění čísel po obvodu kruhu, umístění ručiček do středu, správnost času.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz