



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://magazin/clanky/o-zdravi/Hra-na-schovavanou,-ktera-nekonci-..._s10012x10623.html)

Ten Němec, který schovává věci, je velikým strašákem. Jméno Aloise Alzheimer, 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 nazývá 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](http://www.vimcojim.cz)