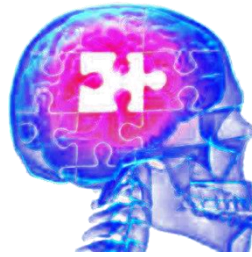


Alzheimer világnap

szeptember 21.

Az Egészségügyi Világszervezet támogatásával, a Nemzetközi Alzheimer Társaság kezdeményezte 1994-ben az Alzheimer világnap létrejöttét, melynek napja szeptember 21.



A betegséget az 1864-ben született bajor orvos és pszichiáter, Alois Alzheimer írta le először a múlt század elején 1907-ben, s így róla nevezték el.

Az Alzheimer-kór az időskor betegsége. A központi idegrendszert támadja: az agyban olyan fehérjelerakódások keletkeznek, amelyek – a feltételezések szerint – felfalják az agysejteket.

A következmény: először a személyiség, majd a test is elpusztul.

Alzheimer-kór



Egészséges agy



Közepesen súlyos Alzheimer-kór



Súlyos Alzheimer-kór

Megelőzési tanácsok

Léteznek azonban olyan módszerek, amelyekkel a demenciával kapcsolatos kockázatok elkerülhetők. A kutatók már több különböző módját találták meg annak, hogyan védhetjük meg agyunkat számos veszélytől, és a közeljövőben még több ilyen felfedezés várható. Amennyiben testileg és szellemileg is egészséges akar maradni a jövőben, tartsa észben a következő tanácsokat:

Maradjon aktív! A passzív, fizikai aktivitást és testmozgást nélkülöző életforma

kedvez a demencia kialakulásának. Ráadásul számos más megbetegedés is megelőzhető azzal, ha a lehető legtovább aktív életet élünk. Tudósok bebizonyították, hogy idős korban bőséges testmozgással a szellemi teljesítmény lanygulásának veszélye akár 50 százalékkal is csökkenthető.

Tornáztassa az agyát! Könnyebb megőrizni mentális képességeinket, ha szeretünk írni, olvasni, rejtvényt fejteni, hangszeren játszani, vagy akár sokat beszélni. Minél keményebben dolgozik agyunk, annál aktívabb marad idősebb korunkban. Csodákat tesz emlékezőtehetségünkkel például a zongorázás, mert a szükséges finommotoros készségek serkentik az agyi keringést. Ugyanez a hatás érhető el, ha ujjainkkal két teniszlabdát forgatunk a tenyerünkben. A tudományos tanulmányok azt mutatják, hogy az „agytorna” csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát.

Mentális fitness. Ha nem állítjuk újabb és újabb kihívás elé agyunkat, akkor az agysejteket összekapcsoló hálózat elvékonyodik. Az agy edzésének megszámlálhatatlanul sok módja létezik. Például próbáljon meg az újságból néhány oldalt fejtetőre állítva elolvasni! Vagy gyűjtse össze a lehető legtöbb olyan kifejezést, ami tartalmazza a „víz” vagy a „nap” szavakat. Az agy edzésének módjairól rengeteg könyv született, a legközelebbi könyvesboltban biztosan talál párat.

Étkezzen egészségesen! Az egészséges étrend, amely gazdag C- és E-vitamint tartalmazó gyümölcsökben és zöldségekben, szintén csökkenti a demencia kialakulásának veszélyét. Emellett havonta legalább egy alkalommal halat is érdemes fogyasztani. A túlzottan zsíros és kalóriadús étrend viszont túlsúlyhoz vezethet, ami az agy megfelelő vérellátásának megakadályozásával fokozza a demencia kockázatát.

Kevesebbszer „a pohár aljáig”! Az emberi test számára „méreg” a túlzott alkoholfogyasztás és a dohányzás. Mindkettő pusztítja az agysejteket, ami szintén demenciát eredményezhet.

Ügyeljen szíve egészségére! Az olyan szív- és érrendszeri betegségek, mint a magas vérnyomás, módszeres kezelést igényelnek, ezzel csökkenthető az agy vérellátásában bekövetkező fennakadás, ezáltal a demencia kialakulásának veszélye.

Cukorbetegség és stressz – szintén gondot jelent! A cukorbetegség, a zsíryanycsere-zavar, valamint a hosszan tartó, rendkívüli stressz növeli a szívroham és a szélütés kockázatát. Ezek közvetett módon összefüggenek az időskori demencia kialakulásának fokozott veszélyével.

Védje a fülét! A hallás fokozatos elvesztése bizonyíthatóan kedvez az időskori demencia kialakulásának. Ezt figyelembe véve, a fülünket is érdemes megvédeni az egészségre ártalmas hatásoktól.

Gondolkodjon pozitívan! A depresszió szintén a demencia kialakulásának egyik rizikófaktora, és a demenciához hasonló tüneteket mutathat – különösen a fiatalok körében. A demencia korai formája, bár ritkán fordul elő, de már 30 éves kortól is diagnosztizálható, amennyiben nem kezeljük a depressziót.

A szennyezés ártalmas! Egyre több olyan kimutatás áll rendelkezésünkre, ami azt mutatja, hogy azok az emberek, akik például rendszeresen permetezőszerekkel kerülnek közelségbe (mint a mezőgazdasági munkások vagy a szőlőművelők),

továbbá mérgező nehézfémekkel vagy festékoldó szerekkel dolgoznak, fokozott veszélynek vannak kitéve a demencia kialakulásának tekintetében. Amennyire lehetséges, óvjuk magunkat a káros környezeti hatásoktól!

Inkább a nemek, mint a gének kérdése. A demencia ritkán vezethető vissza örökletes okokra. Sokkoló azonban, hogy a nők sokkal hajlamosabbak a demenciára, mint a férfiak. A 65-90 év közötti demens betegek 71 százaléka nő, ezért számukra még fontosabb az elővigyázatosság.

forrás: webbeteg.hu,