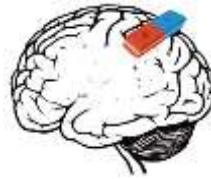


# 21. september 2020 – Svetový deň

# Alzheimerovej choroby



**Alzheimerova choroba je jedným z najobávanejších ochorení aké ľudstvo pozná.**

Podľa SZO patrí Alzheimerova choroba medzi 10 hlavných smrteľných ochorení. Podľa štatistík je na svete 24 miliónov ľudí postihnutých touto demenciou, v Európe trpí Alzheimerovou chorobou 7,3 milióna ľudí.

Na Slovensku je Alzheimerovou chorobou a príbuznými ochoreniami postihnutých okolo 50 – 60 tisíc pacientov. Predpokladá sa, že v roku 2040 vzrastie počet postihnutých na 180 000. Toto ochorenie sa dotýka ďalších 100 – 150 tisíc rodinných príslušníkov, ktorí sa o postihnutých starajú.



**Alzheimerova choroba** je fyzické ochorenie, ktoré spôsobuje zmeny v mozgu. Je formou demencie. Ovplyvňuje pamäť človeka, jeho náladu a správanie, väčšinou postihuje ľudí starších ako 65 rokov.

**Alzheimerova choroba** napadá mozgové bunky zvané neuróny. Neuróny si odovzdávajú impulzy navzájom. Tieto impulzy nám umožňujú rozmýšľať, pamätať si a rozprávať. Keď sa v mozgu vytvoria mozgové zhluky (plaky) a mozgové uzlíky, môžu narušiť tok týchto impulzov. S pribúdajúcim vekom je bežnejšie, že sa v mozgu ľudí vytvoria niektoré z týchto foriem.

Kľúčovým rizikovým faktorom pri vzniku **Alzheimerovej choroby** je **genetická predispozícia - dedičnosť**. Ďalšími rizikovými faktormi je **vek** (riziko vzniku choroby rastie po veku 65 rokov), pohlavie (ženy sú vo väčšom riziku ako muži), **úrazy hlavy**, **vysoký krvný tlak a cholesterol**, **cukrovka**, **znížená funkcia štítnej žľazy**, **depresia**, **fajčenie**, **nižší počet rokov vzdelania a pasívny prístup k učeniu sa v priebehu života**.



## Ako znížiť riziko Alzheimerovej choroby?

- **budte sociálne aktívni,**
- **starajte sa o svoje srdce,**
- **budte fyzicky aktívni,**
- **zdravo sa stravujte,**
- **stimulujte svoj mozog.**

## Ako sa môže pacient s Alzheimerovou chorobou vysporiadať so stratou krátkodobej pamäte:

1. Mať okolo seba známe predmety.
2. Značiť si dni v kalendári.
3. Urobiť si harmonogram denných aktivít a vyvesiť si ho na viditeľné miesto (vrátane času na jedlo, času užitia liekov, cvičenia, spánku).
4. Mať nejaký upozorňovač, ktorý by pripomínal čas na jedlo, lieky či stretnutia.
5. Označiť a uskladniť si lieky v organizéri.
6. Vyvesiť si pripomienky, že je potrebné vypnúť spotrebiče a zamykať dvere.
7. Používať notes na zaznamenávanie adries a telefónnych čísel a ďalšie dôležité informácie.
8. Vyvesiť si dôležité telefónne čísla na miesto, odkiaľ je ich ľahko vidieť.
9. Označiť si fotky s menami ľudí, ktorých stretávate pravidelne.
10. Nalepiť si na skrine a zásuvky lístky s obsahom, čo v nich je.
11. Reorganizovať svoj šatník tak, aby bolo možné ľahko nájsť všetky veci.