



Udar mózgu

Demencja

Niniejsza broszura pomoże Państwu:

- zrozumieć zależność pomiędzy demencją a chorobami układu sercowo-naczyniowego
- podjąć odpowiednie działania mające na celu zmniejszenie ryzyka wystąpienia demencji
- dowiedzieć się, gdzie uzyskać niezbędne informacje i pomoc

Choroby serca

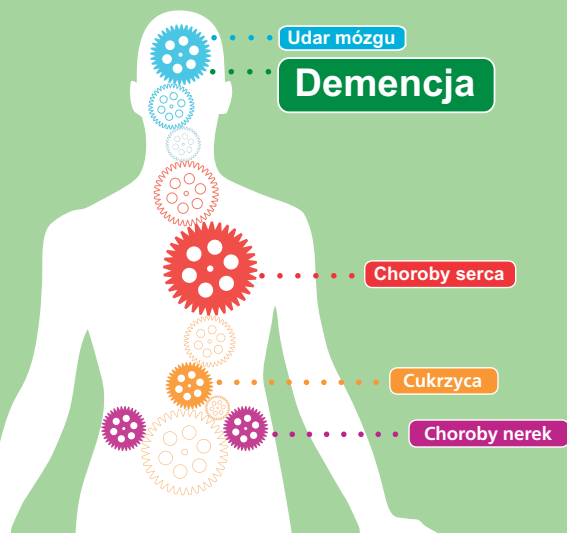
Cukrzyca

Choroby nerek

Bezpłatne badania kontrolne w ramach NHS

Pomoc w zapobieganiu chorobom serca, udarowi mózgu, cukrzycy, chorobom nerek i demencji

Dlaczego skierowano do mnie niniejsze informacje?



Czynniki ryzyka zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu naczyniowego, np. chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy i chorób nerek, zwiększają również prawdopodobieństwo wystąpienia demencji.

Badania wykazują, że zdrowy tryb życia ma pozytywny wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia demencji i innych chorób układu naczyniowego, takich jak choroby serca, udar mózgu, cukrzyca i choroby nerek.

Czym jest demencja?

Demencją określa się zespół objawów zakłócających normalne funkcjonowanie mózgu. Istnieje wiele rodzajów demencji, przy czym niektóre z nich spotyka się o wiele częściej od innych.

U około 60% osób cierpiących na demencję występuje choroba Alzheimera, u około 20% demencja typu naczyniowego, a wiele osób cierpi na jej postać mieszaną. Rzadziej występują również inne formy demencji.

Oznaki i objawy demencji

Objawy demencji różnią się w zależności od jej przyczyny i uszkodzonej części mózgu. Do najczęściej występujących należą:

- Roztargnienie – zazwyczaj pojawia się najwcześniej i najłatwiej je zauważyć. Osobom, które dotyka, trudno jest na przykład przypomnieć sobie niedawne wydarzenia czy rozpoznawać ludzi i miejsca.

- Trudności w planowaniu i realizowaniu zadań, które wcześniej nie sprawiały problemu, takich jak zarządzanie wydatkami, gotowanie określonego przepisu czy napisanie listu.
- Poczucie zagubienia nawet w znajomym środowisku.
- Trudności w panowaniu nad nastrojami czy zachowaniem. U pacjentów z demencją często występuje również depresja, może pojawić się nadmierne pobudzenie, a nawet agresja.

Należy pamiętać, że roztargnienie może być spowodowane innymi chorobami, takimi jak depresja, które można leczyć. Ponadto okazjonalne kłopoty z pamięcią, na przykład niemożność przypomnienia sobie w danej chwili czyjegoś nazwiska, mogą być po prostu związane z postępującym wiekiem.

Jakie są czynniki ryzyka demencji?

Istnieją ważne czynniki, które zwiększają ryzyko wystąpienia różnych rodzajów demencji. Na niektóre z nich można wpływać i je kontrolować, na przykład prowadzenie zdrowego trybu życia, natomiast inne, takie jak wiek, są od nas niezależne.

Czynniki ryzyka właściwe dla demencji, na które można wpływać, to między innymi:

Zbyt mała aktywność fizyczna

Brak regularnego ruchu w powiązaniu z siedzącym trybem życia może zwiększyć ryzyko wystąpienia demencji typu naczyniowego, do której przyczyniają się między innymi problemy z dopływem krwi do mózgu i krążeniem krwi w mózgu.

Nadmierne spożywanie alkoholu

Regularne przekraczanie zalecanych dawek zwiększa ryzyko wystąpienia demencji. Duże spożycie alkoholu przez dłuższy czas może być bezpośrednią przyczyną poalkoholowego uszkodzenia mózgu, schorzenia powiązanego z demencją.

Uboga dieta

Odpowiednia dieta jest ważna dla zachowania zdrowia. Mniejsze spożycie nasyconych tłuszczów, soli i dodanego cukru może pomóc w obniżeniu ryzyka wystąpienia demencji oraz chorób układu sercowo-naczyniowego.

Palenie tytoniu

Palenie w znacznym stopniu uszkadza serce, płuca i układ naczyniowy, w tym naczynia krwionośne w mózgu. W konsekwencji wzrasta również ryzyko wystąpienia demencji – prawdopodobieństwo wystąpienia demencji u palaczy jest dwukrotnie wyższe.

Otyłość

Otyłość u osób w średnim wieku zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia demencji, cukrzycy, chorób serca, niektórych nowotworów i innych problemów zdrowotnych. Dlatego bardzo ważne jest utrzymanie właściwej wagi ciała.



Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na demencję?

Dbaj o aktywność fizyczną

Staraj się prowadzić aktywny tryb życia, zażywaj ruchu przez co najmniej 2,5 godz. tygodniowo. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko wystąpienia nie tylko demencji, ale również chorób serca i cukrzycy.

Pamiętaj o okresowych badaniach

Oszacuj czynniki ryzyka i przeciwdziałaj im. Regularnie badaj poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, aby zapewnić, że są w normie. Pomoże to w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia demencji, chorób serca, cukrzycy, udaru mózgu i nowotworu.

Pij z umiarem

Nie spożywaj nadmiernych ilości alkoholu. Mężczyźni nie powinni regularnie spożywać więcej niż 3-4 jednostki alkoholu dziennie, a kobiety 2-3 jednostki. Po nadmiernym spożyciu należy unikać alkoholu przez 48 godzin, aby tkanki mogły się zregenerować.

Wprowadź zdrową, zrównoważoną dietę

Spożywanie dużej ilości owoców, warzyw oraz pokarmów bogatych w skrobię, a także jednej tłustej ryby tygodniowo wraz z ograniczeniem soli, nasyconych tłuszczów i dodanych cukrów pomoże zachować właściwą wagę, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Rzuc palenie

Jeśli palisz, postaraj się przestać. Wpłynie to pozytywnie na Twoje zdrowie na wielu płaszczyznach i zredukuje ryzyko wystąpienia demencji.

Kłopoty z pamięcią nie zawsze są równoznaczne z demencją, dlatego wszelkie wątpliwości należy omówić z lekarzem. Zdiagnozowanie demencji bywa trudne, zwłaszcza w jej początkowej fazie, dlatego lekarz może wydać skierowanie na badania do Memory Service (Poradnia Zaburzeń Pamięci).

“ Teraz wiem, że czynniki ryzyka zawału serca i udaru mózgu mogą również wpływać na prawdopodobieństwo zachorowania na demencję. Mogę zmienić tryb życia i tym samym zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych chorób. Cieszę się, że są miejsca, do których ja i moja rodzina możemy zwrócić się o pomoc w razie problemów z demencją. ”



Gdzie można uzyskać więcej informacji?

Aby dowiedzieć się więcej na temat demencji, uzyskać pomoc i wskazówki dotyczące wielu związanych z nią zagadnień, można skontaktować się z brytyjskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Chorobą Alzheimera (**Alzheimer's Society**):

0300 222 11 22 (ogólnokrajowa infolinia stowarzyszenia Alzheimer's Society dotycząca demencji czynna jest od 9.00 do 17.00 w dni powszednie oraz od 10.00 do 16.00 w soboty i niedziele)

info@alzheimers.org.uk (ogólne informacje)
helpline@alzheimers.org.uk (infolinia)
www.alzheimers.org.uk

Uwagi