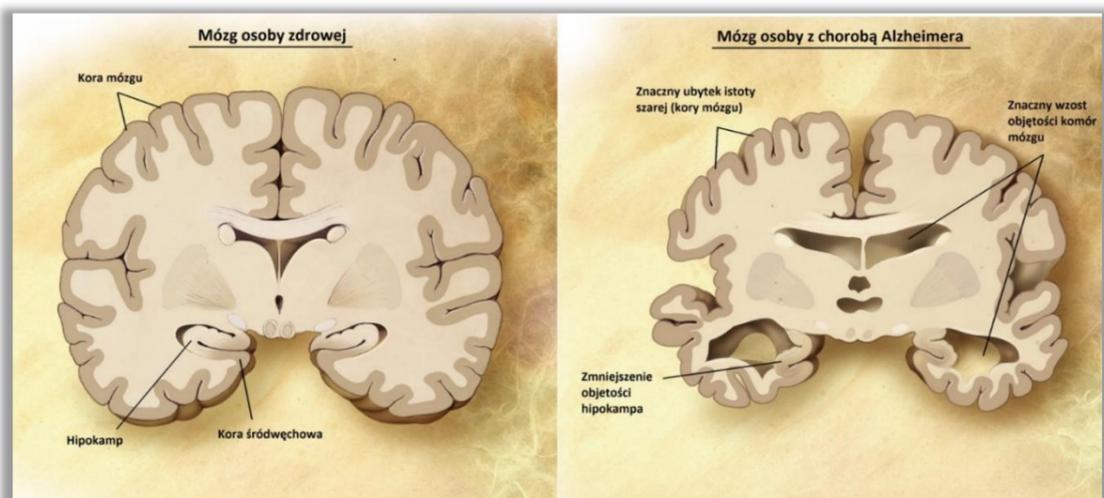
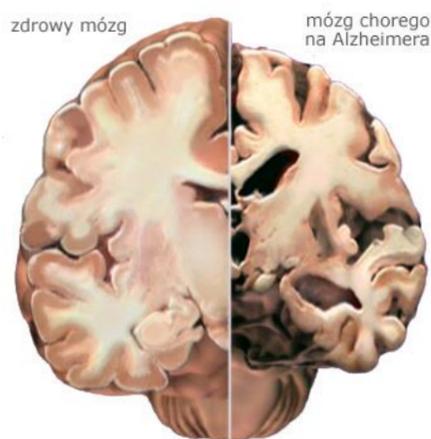


# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## ALZHEIMER I CHOROBY MÓZGU



Choroba Alzheimera jest jedną z najczęstszych przyczyn otępienia u osób powyżej 65 roku życia. Choroba charakteryzuje się takimi objawami jak: utrata pamięci, upośledzenie osądu i trudnościami w mówieniu. Z czasem objawy ulegają nasileniu, a tempo tego procesu jest zależne od indywidualnych cech pacjenta. W przebiegu choroby Alzheimera w mózgu dochodzi do odkładania się białka tau i płytek starczych, co doprowadza to do zmniejszenia ilości komórek nerwowych. Konsekwencją jest upośledzenie przekazywania nerwowego prowadzącego m. in. do zaburzeń pamięci i otępienia. W późnej fazie choroby pacjenci z tym schorzeniem często mają problemy z samodzielnym przyjmowaniem pokarmów, a nawet zapominają o tym, aby spożyć posiłek. Należy więc zadbać o odpowiednie żywienie pacjenta.



 CZYNNIKI RYZYKA	 OBJAWY CHOROBY
Wiek (głównie osoby starsze)	AFAZJA – zaburzenia mowy, problemy z nazywaniem przedmiotów
Płeć (kobiety są bardziej narażone na tę chorobę)	APRAKSJA – nieumiejętność wykonywania prostych czynności, np. posługiwanie się sztucami
Występowanie choroby w rodzinie	AGNOZJA – zaburzenia widzenia i słyszenia
Niski stopień wykształcenia lub niska aktywność umysłowa	Zaburzenia czynności wykonawczych
Poważny uraz głowy w przeszłości	Zmiany nastrojów – od ospałości do agresji
Niska aktywność fizyczna i umysłowa	Zaniedbanie higieny osobistej
Cukrzyca	Zaburzenia orientacji
Styl życia (palenie tytoniu, niewłaściwy wskaźnik BMI)	
Mutacje genów	
Nadciśnienie tętnicze	
Podwyższony poziom cholesterolu we krwi	

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800 190 590**  
[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

**NFZ**  
 Narodowy Fundusz Zdrowia

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

# CHROŹMY NASZYCH SENIORÓW – NAJWAŻNIEJSZA OBSERWACJA!



## Najczęstsze symptomy choroby Alzheimera

1. Zaburzenia pamięci, które upośledzają codzienne funkcjonowanie – zapominanie ważnych dat, nazwisk, powtarzanie tych samych pytań, poleganie na bliskich w sprawach, w których wcześniej chorzy radzili sobie sami itp.,
2. Zaburzenia planowania i rozwiązywania problemów związanych np. z prowadzeniem domowego budżetu, trudności z wykonywaniem zadań według instrukcji itp.,
3. Trudności w wykonywaniu codziennych czynności w domu, pracy, w trakcie wypoczynku, które wcześniej nie sprawiały problemów: np. jazda samochodem, przygotowywanie posiłków, prowadzenie domu, uprawianie hobby itp.,
4. Zaburzenia orientacji w miejscu i w czasie – chorzy mogą mieć kłopot z rozróżnieniem pory dnia, roku i świadomością upływu czasu, mogą zapominać gdzie są i jak się tam znaleźli,
5. Zaburzenia wzrokowo-przestrzenne – pojawiają się kłopoty z czytaniem, oceną dystansu, rozróżnianiem kolorów itp. Przechodząc obok lustra, chorzy mogą mieć wrażenie, że widzą w nim obcą osobę,
6. Problemy z mówieniem i pisaniami – kłopoty z uczestnictwem w konwersacji, zatrzymywanie się w środku dialogu, powtarzanie tych samych kwestii, trudności ze znalezieniem słów itp.
7. Gubienie i chowanie rzeczy w dziwnych miejscach, niemożność ich odnalezienia,
8. Brak zdolności prawidłowej oceny sytuacji objawiająca się m.in. łatwowiernością (która może być wykorzystana przez osoby trzecie, np. telemarketerów), czy nieprzywiązywaniem znaczenia do własnego wyglądu i czystości,
9. Wycofanie się z pracy, kontaktów towarzyskich, hobby,
10. Zaburzenia nastroju i zmiana osobowości – chorzy mogą odczuwać niepokój, zagubienie, strach czy smutek, także w miejscach, w których wcześniej czuli się komfortowo. Mogą również stać się bardziej podejrzliwi.



Jeżeli zaobserwujemy przynajmniej 2 z 10 opisanych wyżej objawów należy udać się do lekarza psychiatry lub neurologa w celu wykonania pogłębionej diagnostyki.



## Alzheimer – DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA ORAZ MIND

Obecne badania potwierdzają pozytywne działanie diety śródziemnomorskiej na hamowanie rozwoju choroby Alzheimera. Dieta ta charakteryzuje się dużą ilością błonnika, antyoksydantów, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących od ryb, witamin, tłuszczu roślinnych oraz niską zawartością tłuszczu zwierzęcych.

Naukowcy z Rusch University Medical Center w Chicago opracowali dietę specjalnie dla osób cierpiących na chorobę Alzheimera, nazywaną dietą MIND. Składa się ona z 10 grup produktów zawierających wysokie stężenie witamin, substancji odżywczych, minerałów i tłuszczu:



- **Grupa pierwsza:** duża ilość warzyw zielonych np.: szpinaku, sałat, brokułów, jarmużu- spożywanych przynajmniej 2 razy w tygodniu;
- **Grupa druga:** reszta warzyw.
- **Grupa trzecia:** migdały i orzechy – spożywane 5 razy w tygodniu;
- **Grupa czwarta:** owoce jagodowe np. truskawki – spożywane 2 razy w tygodniu;
- **Grupa piąta:** fasola biała lub czerwona- spożywana trzy razy w tygodniu;
- **Grupa szósta:** produkty pełnoziarniste – spożywane codziennie, przynajmniej w trzech posiłkach;
- **Grupa siódma:** ryby – spożywane minimum raz w tygodniu;
- **Grupa ósma:** drób – spożywany dwa razy w tygodniu;
- **Grupa dziewiąta:** olej, oliwa, tłuszcze;
- **Grupa dziesiąta:** kieliszek czerwonego wina – spożywany raz w tygodniu.

Idealnie zbilansowane składniki – tak można określić dietę MIND. Warto ponadto wiedzieć, że ma ogromne, udowodnione znaczenie dla funkcjonowania organizmu chorego na Alzheimera, ponieważ odpowiednie odżywianie pozytywnie wpływa na pracę mózgu oraz układu sercowo-naczyniowego.

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800 190 590**  
pacjent.gov.pl

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl