

Niepalenie tytoniu

Palenie tytoniu dwukrotnie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia demencji. Palenie tytoniu jest szkodliwe dla serca, płuc i układu krążenia. Może prowadzić do uszkodzeń naczyń krwionośnych w mózgu. Rzucenie palenia może obniżyć ryzyko wystąpienia demencji.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia. Rzucenie palenia w wieku 60 lat może wydłużyć życie o trzy lata. Informacje oraz środki pomagające w rzuceniu palenia można uzyskać od wykwalifikowanych doradców. Można zadzwonić pod bezpłatny numer infolinii NHS Smokefree 0300 123 1044 lub zasięgnąć porady u lekarza pierwszego kontaktu bądź farmaceuty. W rzuceniu palenia mogą pomóc papierosy elektroniczne.

Utrzymywanie kontaktów z ludźmi

Aktywność umysłowa i towarzyska pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Może również wpłynąć na opóźnienie lub uniknięcie demencji.

Zachowanie aktywności umysłowej poprzez zdobywanie nowych umiejętności lub wstępowanie do klubów jest również dobrym sposobem na zachowanie kontaktów z ludźmi i poprawę zdrowia psychicznego. Można grać w Scrabble, karty lub bingo, układać puzzle, pomagać wnukom w odrabianiu prac domowych, stać się członkiem zespołu quizowego lub gry w rzutki.

Ochrona zdrowia

Niektóre osoby mogą cierpieć z powodu różnych innych schorzeń, takich jak nadciśnienie lub cukrzyca. Aby obniżyć prawdopodobieństwo wystąpienia demencji bardzo ważna jest dbałość o zdrowie poprzez zażywanie przepisanych leków.

Dodatkowe informacje Alzheimer's Society (Stowarzyszenie na Rzecz Osób Chorych na Alzheimerem)

Tel.: 0300 222 11 22

Adres e-mail:

helpline@alzheimers.org.uk

Strona internetowa: www.alzheimers.org.uk

Dodatkowe informacje dotyczące obniżenia ryzyka wystąpienia demencji można znaleźć w broszurze „Reducing your risk of dementia” na stronie internetowej Alzheimer's Research UK www.alzheimersresearchuk.org



© Crown copyright 2015
2904944 str. 1 Grudzień 15 1 milion (ANT)
Opublikowano przez Williams Lea na potrzeby Public Health England
Więcej egzemplarzy niniejszej ulotki można zamówić na stronie internetowej www.healthpublications.gov.uk

Tel.: 0300 123 1002
Telefon tekstowy: 0300 123 1003
(od poniedziałku do piątku, w godz. od 8:00 do 18:00)

Miejsce na pieczęć lokalnego wykonawcy badań kontrolnych NHS:

Demencja

Jak zachować sprawność umysłu



**BADANIA
KONTROLNE W
RAMACH NHS**

Pomoc w zapobieganiu
cukrzycy
chorobom serca
chorobom nerek
udarowi i demencji

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Opublikowano przez
Public Health England

Alzheimer's
Research
UK

Make
breakthroughs
possible



Do czego służy niniejsza ulotka

NHS pragnie pomóc obywatelom w zachowaniu zdrowia. Mogłoby to obniżyć prawdopodobieństwo zachorowania na demencję, której objawy spowodowane są poważnym uszkodzeniem mózgu.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że codzienne czynności mogą pomóc w zachowaniu sprawnego umysłu. Na szczęście nigdy nie jest na to za późno.

Czym jest demencja?

Demencja wpływa negatywnie na pracę mózgu, utrudniając wykonywanie codziennych czynności. Na przykład osoby cierpiące na demencję mają kłopoty z pamięcią lub czują się dezorientowane.

Istnieją różne rodzaje demencji. Każdy z nich zakłóca życie codzienne. Każdy z nich nasila się wraz z upływem czasu. Choroba Alzheimera jest jednym z rodzajów demencji.

Na demencję cierpi około 850 000 osób w Wielkiej Brytanii, co stanowi populację Liverpoolu i Manchesteru.

Większość osób w podeszłym wieku nie cierpi na demencję. Osoby, których dotyka demencja mają zwykle powyżej 65 lat. Demencja jest nieuleczalna, można jednak obniżyć prawdopodobieństwo jej wystąpienia. Nawet osoby cierpiące na demencję mogą podjąć działania łagodzące jej objawy.

Mity dotyczące demencji

Mit nr 1. Nie można uniknąć demencji. Jeśli jest komuś pisana, nic nie można z tym zrobić.

Fakt: Demencja nie jest nieunikniona. Każdego dnia można podejmować działania obniżające prawdopodobieństwo wystąpienia demencji. Niektóre z nich zostaną opisane w dalszej części ulotki.

Mit nr 2. Demencja jest dziedziczna

Fakt: Demencja jest dziedziczona

w znikomej ilości przypadków. W większości demencja nie jest dziedziczna.

Mit nr 3. Choroba Alzheimera jest tym samym co demencja

Fakt: Choroba Alzheimera stanowi najpowszechniejszą przyczynę demencji. Alzheimer występuje zwykle u dwóch na trzy osoby cierpiące na demencję.

Mit nr 4. Osoby rozwiązujące krzyżówki i Sudoku nie potrzebują ćwiczeń fizycznych

Fakt: Dobrze jest stymulować swój umysł i pamięć. Wiadomo jednak, że zdrowy styl życia jest najlepszym sposobem na obniżenie prawdopodobieństwa wystąpienia demencji.

Objawy demencji

- **Oslabienie pamięci**, na przykład kłopoty z zapamiętywaniem bieżących zdarzeń lub rozpoznawaniem znajomych twarzy i miejsc.
- **Problemy z planowaniem wykonywaniem zadań**, które do tej pory nie sprawiały kłopotów. Na przykład gospodarowanie pieniędzmi, gotowanie według przepisów lub pisanie listów.
- **Poczucie zagubienia**, nawet w znajomych miejscach.
- **Trudności z prowadzeniem rozmowy**, gubienie wątku własnej wypowiedzi.
- **Trudności w kontrolowaniu nastroju lub zachowania**, na przykład uczucie przygnębienia, wzburzenia lub rozdrażnienia.

Wystąpienie takich objawów nie musi oznaczać demencji. Mogą one być spowodowane innymi schorzeniami. Niezależnie od przyczyny, najlepiej porozmawiać ze specjalistą. Należy umówić się na wizytę u lekarza lub skontaktować się ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Chorych na Alzheimera w celu uzyskania dodatkowych informacji (dane kontaktowe zostały zamieszczone w końcowej części ulotki).

Obniżanie ryzyka zachorowania na demencję

Pamięć oraz umiejętność myślenia i komunikowania się zależą od naszego mózgu. Zdrowy mózg może obniżyć prawdopodobieństwo wystąpienia demencji.

Podane poniżej zalecenia pomogą w zachowaniu aktywnego i sprawnego umysłu.

Dbalność o aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna obniża ryzyko wystąpienia demencji. Wpływa na poprawę samopoczucia. Pomaga również w zachowaniu zdrowego serca, kości i mięśni. Należy zadbać o co najmniej 10 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Nie należy pozostawać przez długi czas w pozycji siedzącej.

Szukać drobnych sposobów na nadanie biegu codziennemu życiu

Wysiąść przystanek wcześniej z autobusu i przebyć ten dystans pieszo. Przebywać krótkie dystanse pieszo rezygnując z samochodu. Wyprowadzać psa na dłuższe spacery. Wchodzić po schodach rezygnując z windy. Jeździć rowerem.

W razie kłopotów z poruszaniem zaleca się:

Chodzenie na krótkie spacery i stopniowe wydłużanie ich dystansu. Jazdę na właściwie dobranym rowerze. Ćwiczenia na krześle. Pływanie. Wykonywanie prac domowych. Pracę w ogrodzie. Zabawę z wnukami.

Zdrowa dieta i utrzymanie właściwej wagi ciała

Zdrowa dieta może pomóc w zredukowaniu niektórych rodzajów demencji. Niezdrowa dieta oraz nadwaga mogą wpływać na dopływ krwi do mózgu, co z kolei może wpływać na proces myślenia.

Należy spożywać mniej cukru i soli. Tłuszcz zawarty w kielbasie i przetworzonym mięsie, masło i ciastka mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób serca oraz innych schorzeń powiązanych z demencją. Należy zjadać mniejsze ilości tych produktów, spożywać mniej smażonych potraw oraz słodkich deserów i napojów. Należy spożywać większe ilości tłustych ryb, takich jak łosoś i sardynki oraz więcej owoców i warzyw.

Umiarkowane spożywanie alkoholu

Nie istnieje bezpieczna ilość spożywanego alkoholu. Alkohol może uszkodzić mózg. Duże ilości alkoholu spożywane przez dłuższy czas mogą stać się bezpośrednią przyczyną poalkoholowego uszkodzenia mózgu.

W razie spożywania alkoholu:

- Kobietom i mężczyznom nie zaleca się regularnego spożycia alkoholu
- w ilości przekraczającej 14 jednostek tygodniowo (6 dużych piw lub kieliszków wina).
- W razie wypijania 14 jednostek alkoholu tygodniowo należy je rozdzielić na co najmniej trzy dni.

Im więcej alkoholu wypijanego ponad ustaloną normę, tym większe prawdopodobieństwo uszkodzenia mózgu.