

Na katere dejavnike tveganja za demenco lahko vplivam sam in kako lahko zmanjšam tveganje?

Dejavnik tveganja	Kaj lahko storim zase?
<p>Visok krvni pritisk</p> <p>Ljudje, ki imajo stalno povišan krvni pritisk v srednjih letih (45 -65 let starosti) imajo večjo verjetnost, da zbolijo za demenco v primerjavi s tistimi, ki imajo normalne vrednosti krvnega pritiska.</p> <p>Visok krvni pritisk lahko poveča tveganje za razvoj vaskularne (žilne) demence, zaradi negativnega vpliva na srce, arterije in krvni obtok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bodite telesno aktivni. • Redno spremljajte svoj krvni tlak. • Prehranjajte se zdravo, z nizko vsebnostjo maščob. • Zmanjšajte vnos natrija in soli. • Poiščite zdrave načine za spoprijemanje s stresom. • Če vam je zdravnik predpisal zdravila za zniževanje povišanega pritiska ali holesterola jih jemljite po navodilih
<p>Kajenje</p> <p>Kadilci so izpostavljeni večjemu tveganju za demenco v primerjavi z nekadilci ali bivšimi kadilci.</p> <p>Tudi bivši kadilci, ki prenehajo kaditi, lahko zmanjšajo tveganje za razvoj demence.</p>	<p>V kolikor ne zmorete sami prenehati kaditi, kljub svojemu načrtu, vam svetujemo, da poiščete pomoč za opuščanju kajenja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • svetovanje pri izbranem zdravniku, v nekaterih primerih tudi pri lekarniškem farmacevtu; • skupine ali individualno svetovanje za opuščanje kajenja, ki so na voljo v številnih ZD po Sloveniji; • svetovalni telefon za opuščanje kajenja 080 2777.
<p>Sladkorna bolezen</p> <p>Ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2 v srednjih letih (od 45 do 65 let) so izpostavljeni povečanemu tveganju razvoja demence (Alzheimerjeve bolezni in vaskularne (žilne) demence).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ohranjajte telesno težo, ki je za vas zdrava. • Redno spremljajte raven glukoze (sladkor) v krvi. • O ciljni ravni glukoze se posvetujte s svojim zdravnikom. • Poučite se o zdravem prehranjevanju. <p>Če je le mogoče, pripravite in pojejte čim več obrokov doma, tako boste lahko uravnavali količino in vrsto hrane, ki jo zaužijete.</p>
<p>Pomanjkanje telesne aktivnosti</p> <p>Ob pomanjkanju telesne aktivnosti se poveča tveganje tudi za razvoj drugih dejavnikov tveganja kot sta sladkorna bolezen in visok krvni pritisk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Redno telovadite. • Najbolj priporočljiva vrsta vadbe za zmanjšanje tveganje za demenco je aerobna ali kardio vadba, ki poveča začasno srčno aktivnost na primer plavanje, tek, kolesarjenje ali uporaba sobnega kolesa. • Vsaj dvakrat tedensko dodajte aktivnosti za krepitev mišic in kosti, kot je npr. hoja po stopnicah ali okopavanje vrta. • V kolikor imate težave z mobilnostjo izvajajte aktivnosti, ki vam pomagajo ohraniti ravnotežje in preprečevanje padcev (npr tečaj prilagojene joge ali tai chija).
<p>Nezdrava prehrana</p> <p>Nezdrava prehrana z veliko nasičenih maščob, sladkorja in soli, lahko poveča</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediteranska dieta, ki vsebuje veliko sadja, zelenjave, stročnic, žitaric, z zmernim uživanjem mastnih rib in mlečnih izdelkov. <p>Predvsem listnata in druga zelenjava, oreščki, stročnice, ribe in oljčno olje in z nizkim vnosom mesa, sladkarij.</p>

<p>tveganje za razvoj številnih bolezni, vključno z demenco in boleznimi srca in ožilja.</p>	
<p>Čezmerno uživanje alkohola</p> <p>Pitje alkohola lahko vpliva tudi na zdravila, ki jih jemljete in/ali vpliva na druge zdravstvene težave.</p>	<p>Manj tvegano pitje alkohola</p> <p><u>Ženske:</u> 1 enota/dan (npr. do 1 dcl vina/dan), do 7 enot/teden, ne več kot 3 enote/eno pivsko priložnost, ter vsaj en dan/teden povsem brez alkohola</p> <p><u>Moški:</u> 2 enoti/dan (npr. do 2 dcl vina/dan), do 14 enot/teden, ne več kot 5 enot/eno pivsko priložnost ter vsaj en dan/teden povsem brez alkohola</p>
<p>Nizke stopnje kognitivnega angažiranja</p> <p>Dlje trajajoče izobraževanje, učenje pripomore k gradnji »kognitivne rezerve«, ki nas lahko ščiti pred demenco in gre za sposobnost možganov, da opravlja svoje naloge četudi prihaja do sprememb v možganih.</p> <p>Ljudje, ki aktivno uporabljajo svoje možgane vse življenja so lahko bolj zaščiteni pred poškodbami možganskih celic zaradi demence.</p>	<p>Učimo se lahko celo življenje</p> <p>Pomembno je, da smo angažirani v aktivnostih, ki so stimulatивne za naše možgane, družabnost, socialni stiki in mentalna aktivnost nas lahko ščitijo.</p> <p>Ohranjajte vaše možgane aktivne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rešujte križanke, besedne uganke, sestavljanke, igre spomina ... • poskusite nekaj novega: npr. omislite si nov hobi, učenje novega jezika, učenje igranja glasbila, petje ipd.
<p>Depresija</p> <p>Ljudje, ki doživljajo depresijo v srednji ali poznejši dobi imajo večje tveganje za razvoj demence.</p>	<p>Če se počutite žalostni, utrujeni, brezupni, osamljeni ali razdražljivi vse več časa in to traja vsaj 2 tedna, lahko doživljate občutke depresije. Če se tako počutite, dogovorite se za pogovor s svojim zdravnikom ali strokovnjakom za duševno zdravje. Poleg strokovnih navodil glede zdravljenja, vam bo koristilo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenje o depresiji. • Vodite aktiven življenjski slog, na primer vsakodnevne sprehode. • Pisanje svojih občutkov, misli in izkušenj v dnevnik. • Pogovarjajte se s prijatelji in družino o svojih občutkih. • Držite se svojega načrta zdravljenja. Če jemljete zdravila, se posvetujte z zdravnikom, če opazite kakršne koli spremembe v razpoloženju oz. vedenju.
<p>Travmatska poškodba možganov</p> <p>Ljudje, ki imajo hude oz. ponavljajoče se poškodbe glave imajo večje tveganje za razvoj demence.</p> <p>Še posebej so izpostavljeni tveganju športniki, ki se ukvarjajo s športi, kjer so</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bodite vedno pozorni na svojo okolico in se izogibajte tveganim dejavnostim. • Uporabljajte zaščitne čelade pri delih (npr. gradbena dela) ali športih, kjer je nevarnost poškodb (npr. kot je kolesarjenje, drsanje). • Vozite varno in se vedno pripnite z varnostnim pasom. <p>Ukrepi za zmanjševanje tveganja padcev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montaža ograj na vseh stopnicah in oprijemov v kopalnicah.

<p>pogostejše poškodbe glave (npr. boks, hokej, nogomet...).</p> <p>Padci so še posebej nevarni za starejše osebe, kjer lahko pride do poškodb glave.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • V domu odstranite vse nevarnosti spotikanja (npr. ohlapne preproge). • Zagotovite dobro osvetlitev prostorov, še posebej v spalnici, kopalnici. • Pozimi bodite previdni, še posebej pri poledenelih stopnicah, pločnikih. • Imejte ustrezno obutev za vremenske razmere. • Pozanimajte se glede zdravil ali njihovih kombinacij, ki lahko vplivajo na vaše ravnotežje in se jim izognite.
<p>Izguba sluha</p> <p>Blaga stopnja izgube sluha poveča tveganje za kognitivni upad in demenco.</p> <p>Izguba sluha lahko vodi v socialno izolacija, izgubo avtonomnosti in težave z izvajanjem vsakodnevnih aktivnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Redno opravljajte kontrole sluha. • Izogibajte se stalnemu izpostavljanju glasnim zvokom. • Izogibajte se poslušanju preglasne glasbe. • Če imate slabši sluh naj vaš zdravnik preveri ali je potrebno očistiti ušesno maslo. • Če imate prizadet sluh redno uporabljajte slušne pripomočke. • Redno preverjajte baterije in ustreznost slušnih aparatov.
<p>Socialna izolacija</p> <p>Socialna izoliranost lahko poveča tveganje za hipertenzijo, koronarno bolezen srca, depresijo in demenco.</p> <p>Z družbeno aktivnostjo in socialnimi stiki lahko zmanjšujete tveganje za demenco in lahko upočasnite napredovanje bolezni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ostanite povezani. <p>Možnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redni stiki preko telefona/ e-pošte ali Facebooka/drugih medijev za ohranjanje stikov z družino in prijatelji. • Obisk svojcev ali starih prijateljev. • Pridružitev se kakemu tečaju, klubu, prostovoljstvu ali spoznavajte nove ljudi, ki imajo skupne interese.
<p>Onesnaženost zraka</p> <p>Tisti ljudje, ki živijo v bližini prometnih cest imajo večje tveganje za demenco, ker so lahko izpostavljeni višjim stopnjam onesnaženosti zraka in emisij vozil.</p>	<p>Zmanjšajte svojo izpostavljenost onesnaženemu zraku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodite pozorni na nasvete o kakovosti zraka, predvsem v lokalnem okolju. • Izogibajte se območjem z gostim prometom. • Spremenite in zamenjajte pot za vadbo ali službo s tisto, ki je manj prometno obremenjena. • Možnost čiščenja zraka v domu s čistilci zraka, skrbite za menjavo filtrov.
<p>Debelost</p> <p>Debelost v srednjih letih je povezana z večjim tveganje za razvoj demence.</p>	<p>Debelost je kronična, progresivna in ponavljajoča se bolezen, ki ovira zdravje in dobro počutje.</p> <p>Pogovorite se s svojim zdravnikom o zdravih in varnih načinih obvladovanja tega kroničnega stanja.</p>

Povzeto in prirejeno po Alzheimer Society. Research. Risk factors.