

Porovnanie zmien pri normálnom starnutí a pri Alzheimerovej chorobe



Starnutie

Je prirodzenou a nezvratnou súčasťou života a vývinu organizmu. Je súhrnom zmien v štruktúre a funkciách organizmu, ktoré podmieňujú jeho zvýšenú zraniteľnosť, pokles schopností a výkonnosti jedinca. Je veľmi zložitú určiť, či zmeny sú spôsobené starnutím alebo pridruženými patologickými procesmi (chorobami). Za biologickú hranicu nástupu staroby sa uznáva vek 65 rokov. Vo všeobecnosti platí názor, že človek sa stáva starým od 75. roku života.

Úrovne kognitívneho starnutia

Úspešné starnutie - v mozgu nedochádza k preukázateľným zmenám v pamäťových schopnostiach, ani vo vyššom veku.

Normálne starnutie - najčastejšia forma starnutia, typická pre väčšinu starších ľudí. S pribúdajúcim vekom dochádza k zníženiu pozornosti, k zhoršeniu spomínania a spomaleniu spracovania informácií. V prípade normálneho starnutia môže človek žiť samostatne a vykonávať každodenné úkony.

Patologické starnutie - prejavuje sa ako kognitívna (poznávací) porucha a demencia.



Alzheimerova choroba

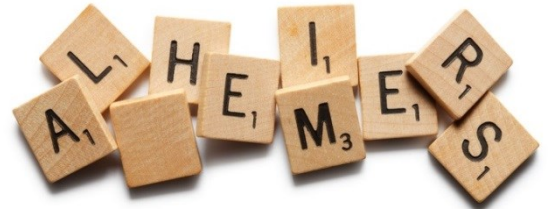


Príznaky Alzheimerovej choroby negatívne ovplyvňujú každodenný život, zhoršujú schopnosť samostatného života, človek je odkázaný na pomoc.

Zmeny v dôsledku starnutia:

- **Zabudnúť zaplatiť mesačný účet ...**
- **Nespomenúť si, aký je deň (následne si ho zapamätať) ...**
- **Urobiť zlé rozhodnutie v danej chvíli ...**
- **Občas si nespomenúť na správne slovo ...**
- **Z času na čas niečo stratiť ...**

Príznaky Alzheimerovej choroby:



- **Neschopnosť správne sa rozhodnúť.**
- **Neschopnosť spravovať svoje financie.**
- **Stratiť prehľad o dátume, ročnom období.**
- **Neschopnosť viesť konverzáciu.**
- **Premiestňovanie vecí, ich hľadanie.**
- **Ak je starnúci mozog dostatočne aktívny a správne sa využíva, degeneratívne procesy sa do značnej miery spomaľujú. Úbytok nervových buniek tak môže byť kompenzovaný tvorbou nových nervových buniek.**
- **Dôležitá je aktivizácia a tréning mozgu.**

Čo je teda vhodné robiť?



- Byť fyzicky aktívni a pravidelne cvičiť.
- Ješť zdravú stravu bohatú na vitamíny a minerály s prevahou bielkovín nad tukmi a sacharidmi.
- Dbať na zdravie svojho srdca a ciev.
- Stretávať sa s priateľmi - ľudia s pravidelnými sociálnymi väzbami majú menší kognitívny (poznávací) pokles schopností než tí, ktorí sú osamotení.
- Myslieť pozitívne - depresia je rizikovým faktorom pre demenciu.

Čo pôsobí na pamäť?

- Dobré zmysly
- Telesné a duševné zdravie
- Koncentrácia
- Vzdelanie
- Pamäťové pomôcky
- Zdravý životný štýl
- **T R É N I N G** pamäti !!!

