

# NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET, NEBUDE MÍT NA ALZHEIMERA POMÝŠLENÍ

ALZHEIMER NENÍ RARITOU  
ANI PŘED ČTYŘICÍTKOU

## CO VAŠEMU MOZKU PROSPÍVÁ?

PŘÍKLADY PREVENCE  
ALZHEIMEROVY CHOROBY



čtení knih, společenské  
hry, luštění křížovek

kontroly krevního  
tlaku a cholesterolu  
lékařem  
jednou za dva roky



aktivní záliby, které vás těší  
(kutilství, ruční práce...)

tělesná a duševní  
relaxace (masáže,  
sauna, cvičení...)



hra na hudební nástroje, poslech  
hudby, návštěvy divadla a kina

kontakt s přáteli a rodinou,  
navazování nových  
společenských vztahů



nejméně 30 minut  
aktivního pohybu  
denně, (chůze, jízda  
na kole...)

studium cizích jazyků,  
celoživotní vzdělávání

spánek alespoň 6 hodin denně



ginkgo biloba, ryby, ořechy,  
luštěniny, avokádo, káva,  
čokoláda s více jak 70% kakaa



## CO VAŠEMU MOZKU ŠKODÍ?

PŘÍKLADY FAKTORŮ PODPORUJÍCÍCH  
VZNIK ALZHEIMEROVY CHOROBY

alkohol a kouření



zvýšený cholesterol  
a krevní tlak

sladká jídla, nápoje,  
cukrovinky, cukr,  
tučné maso



nečinnost,  
pasivní zábava

dlouhodobá  
nespokojenost,  
únava a úzkost



podváha: BMI menší než 18,5

negativní myšlenky,  
nenávisť, vztek, žárlivost,  
ztráta zájmu a smyslu  
života



život beze změn, radosti,  
smíchu a přátel

méně než  
6 hodin spánku  
denně

citová osamělost,  
izolace od lidí,  
přátel a rodiny

vynechávání snídaní  
a přejídání



obezita: BMI větší než 30



Alzheimerova choroba (demence) je degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasíná jejich funkce. Proto si člověk nevzpomíná na to, co dříve znal, obtížně si vybavuje názvy předmětů, nezvládá obsluhu jednoduchých přístrojů (např. telefonování). Nepoznává členy rodiny, ukládá věci na neobvyklá místa a pak je nemůže najít, nepamatuje si, co říkal a stále dokola pokládá ostatním stejné otázky. Nemocný s demencí není schopen pochopit různé pojmy a plánovat. Ztrácí kontrolu nad svými náladami i pocity, může být netečný nebo podrážděný. Nedodržuje základní hygienické návyky, je inkontinentní, nedokáže se obléknout, najíst ani vyjádřit a stává se zcela závislým na péči okolí.