



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Nevyléčitelná Alzheimerova choroba postihuje už čtyřicátníky. Nepodceňujte prevenci, může snížit riziko onemocnění až o polovinu

Nevyléčitelná Alzheimerova choroba se v České republice týká zhruba 160 tisíc mužů a žen. Předpokládáme ale, že nemocných může být mnohem více, jen se ještě nedostali do statistik, protože jejich nemoc ještě nikdo nerozpoznal. Riziko nástupu Alzheimerovy choroby můžeme minimalizovat primární prevencí. Pomůže zdravá strava a pravidelný pohyb. Začít je dobré v co nejmladším věku. Jakmile se ale začnou hlásit první příznaky, je na prevenci pozdě.

Do roku 2050 očekávají vědci v Česku přibližně 280 000 lidí, které Alzheimerova choroba zasáhne. Až polovinu možných budoucích pacientů by přitom podle vědců mohla ochránit důsledná primární prevence. Celosvětově je nemocných už nyní více než 44 miliónů, v roce 2030 se tento počet pravděpodobně zvýší na téměř 76 miliónů a v roce 2050 až na 135 miliónů. Jde o degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasínají jejich funkce. Statistiky nemocných nikdy nebudou přesné, protože mnozí lidé nejsou včas diagnostikováni a jejich choroba bývá dlouho zaměňována například za náladovost, nešikovnost či jiné projevy stáří.

21. září je každoročně Mezinárodním dnem Alzheimerovy choroby. Nemoc zásadním způsobem zasahuje do kvality života nejen pacienta, ale také pečujících osob z okruhu rodiny. Nemocný zapomíná vše, co dříve znal. Nepoznává své blízké, ztrácí orientaci v čase i prostoru, nerozumí významu slov, neumí použít předměty, které denně používal, ztrácí hygienické návyky.

"Ačkoli mnozí spojují Alzheimerovu demenci jen s vysokým věkem, pravdou je, že postihuje stále mladší lidi. Výjimkou nejsou padesátníci, objevit se může už i po čtyřicátém roku věku. U žen se demence vyskytuje zhruba 2x častěji než u mužů. Ačkoli přesné příčiny vzniku nemoci nejsou známy, mezi významné faktory vědci řadí kromě vyššího věku a dědičnosti i nezdravý životní styl. Lidé jako by stále nevěřili, že pro své zdraví musejí něco dělat, aby si ho zachovali," popisuje zkušenosti z praxe vedoucí [Centra podpory veřejného zdraví](#) MUDr. Marie Nejedlá.

Riziko onemocnění lze minimalizovat [vyváženou stravou](#), dostatkem pohybu a činnostmi, při kterých musíme přemýšlet. Podle výzkumů fyzická, psychická a sociální aktivita, přiměřená kontrola stresu a prospěšná strava zpomalí, nebo dokonce odvrátí rozvoj příznaků této zákeřné nemoci. Fyzická aktivita má velmi příznivý vliv na krevní tlak, hladinu cholesterolu a krevního cukru. Za optimální je považováno denně alespoň 30 minut rychlé chůze nebo jízdy na kole.

Velký význam mají [intelektuální aktivity](#), mezi které patří četba, [luštění křížovek](#), studium cizích jazyků nebo hra na hudební nástroj do co nejvyššího věku. Studie prokázala, že mentální vytížení je zvláště vhodné v období mezi 30. - 50. rokem života. Vysvětluje se to využitím takzvané "mozkové rezervy", která je vytvořena vznikem nových spojení mezi neurony.

K rizikovým faktorům pro vznik demence patří kromě nedostatku pohybu i obezita a vysoký krevní tlak. Doporučujeme zařadit každý den do jídelníčku dostatek vlákniny, hrstičku ořechů pro vysoký obsah



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

polynenasycených mastných kyselin, 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny denně pro obsah antioxidantů a vlákniny, citrusové plody, avokádo, ovesné vločky a vhodná je i kostička hořké čokolády. Je dobré méně solit, jíst méně uzenin a potravin či nápojů s vysokým obsahem cukru. Naopak žádoucí je jíst 2x týdně tučné ryby jako je například makrela, tuňák a sleď, a to kvůli rybímu tuku, který obsahuje **omega 3 a 6 mastné kyseliny**.

"Pro představu, doporučené množství soli je 5 gramů na den, což je zhruba jedna čajová lžička, ale včetně soli přidané v potravinách. Obsah cukru v jedné kostce jsou 4 gramy, přičemž doporučené denní množství přidaných cukrů odpovídá asi 24 gramům, tedy 6 kostkám cukru. Zřící bychom se měli i tabákových výrobků a přemíry alkoholu. Překračování maximální doporučené denní dávky 16 gramů alkoholu, což obsáhne třeba 1 pivo nebo sklenka vína, riziko demence výrazně zvyšuje," popisuje konkrétní příklady MUDr. Marie Nejedlá.

Důležitým faktorem pro prevenci je také dostatek spánku. Optimální doba je 9 hodin, minimum je 6. Delší doba spánku je naopak spojena se stoupajícím rizikem demence.

Alzheimerova choroba je onemocnění, které je také spojeno s velkými náklady na péči. U člověka s demencí hovoříme o 30 000 - 50 000 korunách měsíčně. Náš stát na náklady spojené s touto nemocí ročně vydá okolo 40 miliard korun. Primární prevence se tedy jednoznačně vyplatí nejen kvůli ochraně zdraví, ale také ekonomicky.

"Protože až 80% chronických neinfekčních chorob je preventabilních zdravým životním stylem, teoreticky by bylo možné snížit náklady na péči o nemocné Alzheimerem až o 32 miliard korun ročně. Pokud se budeme držet při zemi a předpokládat, že primární prevencí se s níží výskyt onemocnění o 10%, znamenalo by to úsporu 4 miliard ze státního rozpočtu. Za tuto částku by se daly postavit třeba stovky kilometrů cyklostezek, využitelných právě na pohybovou aktivitu, která by dále snižovala výskyt nejen Alzheimerovy choroby," uzavírá MUDr. Marie Nejedlá.

Edukativní materiály volně ke stažení a distribuci

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plny_tisk/alzheimer_tisk.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/alzheimerz_A2_160822.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/letaky_pdf/alzheimer/karticky.pdf

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/letaky_pdf/alzheimer/presmycky.pdf