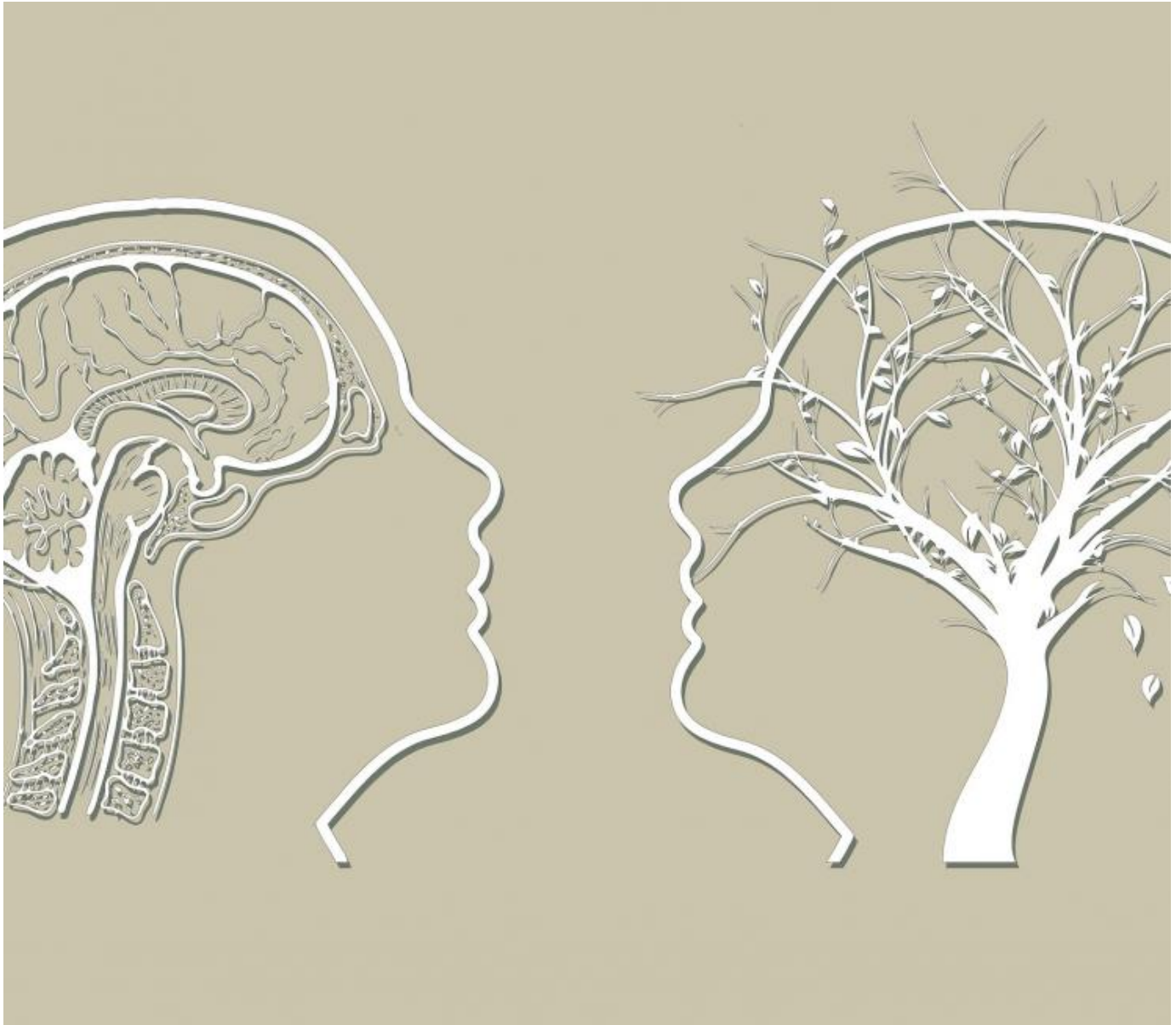


Choroba Alzheimera w „Środzie z Profilaktyką”



Choroba Alzheimera w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji
16.03.2023 12:22

Tematem „Środy z Profilaktyką” były zagadnienia związane z chorobą

Alzheimera.

Czym jest choroba Alzheimera?

- W przebiegu tej choroby dochodzi do zniszczenia komórek mózgu.
- Początkowo choroba Alzheimera charakteryzuje się utratą pamięci krótkotrwałej, trudnością ze znalezieniem właściwych słów i zmianami osobowości oraz nastroju.
- W miarę postępu choroby stopniowo pogarsza się pamięć długotrwała, umiejętność czytania, rozumowania i komunikacji z innymi ludźmi.

Objawy, które mogą oznaczać chorobę Alzheimera, to:

- Zaburzenia pamięci – powtarzanie pytań, zapominanie, problemy z przypomnieniem niedawnych wydarzeń.
- Zaburzenia wzrokowo-przestrzenne – niewielkie zaburzenia w poruszaniu się, trudności w rysowaniu.
- Zaburzenia językowe – trudności w odnajdywaniu słów lub ograniczenia w rozumieniu mowy.
- Zmiany osobowości – drażliwość, obojętność, apatia, depresja.
- Zaburzenia wykonawcze – trudności w ocenie sytuacji, przy robieniu zakupów, zarządzaniu pieniędzmi, błędy w liczeniu i sprawności umysłowej.
- Zaburzenia ruchowe – spowolnienie ruchowe, zaburzenia postawy ciała, drżenie spoczynkowe, sztywność mięśni (objawy parkinsonowskie).

Profilaktyka

Chorobie Alzheimera nie da się zapobiec. Można jednak zwrócić uwagę na czynniki ryzyka, które wiążą się ze stylem życia.

- Zadbaj o zdrową dietę.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała.
- Bądź aktywny fizycznie.
- Nie zaniedbuj leczenia nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, wysokiego poziomu cholesterolu.
- Zadbaj o dobry sen i redukcję stresu, naucz się odpoczywać.
- Zadbaj o aktywność umysłową.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

ow-nfz,595.html oraz

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/alzheimer_ulotka_na_szp_15.03.pdf

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)