

Μείνετε συγκεντρωμένοι



Προσπαθήστε να ασχολείστε με ένα πράγμα κάθε φορά, περιορίζοντας τους πιθανούς περισπασμούς. Αν είστε συγκεντρωμένοι σε αυτό που κάνετε, είναι πολύ πιθανότερο να θυμάστε τις σχετικές λεπτομέρειες αργότερα. Η έλλειψη συγκέντρωσης είναι ένα από τους χειρότερους εχθρούς της μνήμης.

Τραφείτε υγιεινά

Η υγιεινή διατροφή κάνει καλό τόσο στην καρδιά, όσο και στις λειτουργίες του εγκεφάλου. Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε ω3 λιπαρά οξέα (σολομός, σόγια, καρύδια), καταναλώστε άφθονα φρούτα και πράσινα λαχανικά, περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προσθέστε το ελαιόλαδο στη διατροφή σας.



Βάλτε τη γυμναστική στη ζωή σας

Η σωματική άσκηση δεν διατηρεί ακμαίο μόνο το σώμα, αλλά και το μυαλό, καθώς βελτιώνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο και μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης παθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές μνήμης. Λίγα λεπτά άσκησης την ημέρα, κάθε μέρα, αρκούν.



Ελέγξτε τα χρόνια προβλήματα υγείας

Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες του γιατρού σας σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων όπως ο διαβήτης, η υψηλή αρτηριακή πίεση και η κατάθλιψη. Φροντίζοντας επιμελώς την υγεία σας, προστατεύετε ταυτόχρονα και τη μνήμη σας.



Ζητήστε εγκαίρως βοήθεια



Αν πιστεύετε ότι τα προβλήματα μνήμης έχουν αρχίσει να επηρεάζουν τις καθημερινές σας δραστηριότητες, επισκεφθείτε ένα Ιατρείο Μνήμης. Μπορείτε να εντοπίσετε το πλησιέστερο Ιατρείο Μνήμης στον Χάρτη Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας. Η διεπιστημονική ομάδα του Ιατρείου θα αξιολογήσει τις δυσκολίες σας και θα σας βοηθήσει να τις διαχειριστείτε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ σε πρώιμο στάδιο είναι εφικτή και πολύτιμη!



Υπάρχει πρόληψη για τη νόσο ALZHEIMER

Η αλήθεια είναι ότι στις μέρες μας έχουν αυξηθεί σημαντικά οι γνώσεις μας για τους προδιαθεσικούς παράγοντες της νόσου Αλτσχάιμερ, γεγονός που μας επιτρέπει σε σημαντικό βαθμό την πρόληψή της.

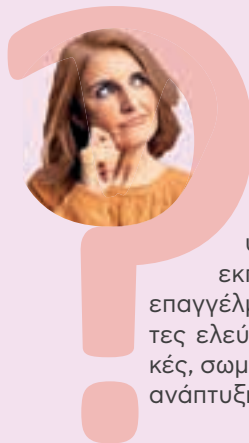
Οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου που έχουν διαπιστωθεί για τη νόσο Αλτσχάιμερ είναι η γενετική προδιάθεση και η αύξηση της ηλικίας, παράγοντες μη τροποποιήσιμοι.

Ωστόσο, υπάρχουν και τροποποιήσιμοι παράγοντες όπως είναι οι καρδιαγγειακοί παράγοντες, το κάπνισμα, οι κακώσεις της κεφαλής, η κατάθλιψη, διάφορα φάρμακα (οιστρογόνα, αντιυπερτασικά, αντιλιπιδαιμικά, αντιφλεγμονώδη κ.ά.), οι παράγοντες που επηρεάζουν τα νοητικά αποθέματα (IQ, εκπαίδευση, επάγγελμα, πνευματικές, κοινωνικές δραστηριότητες, φυσική άσκηση κ.ά.) και οι διατροφικοί παράγοντες.

Οι καρδιαγγειακοί παράγοντες είναι σαφές ότι προδιαθέτουν για αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και αγγειακή άνοια. Πρόσφατες μελέτες μας παρέχουν ενδείξεις ότι διαβήτης, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, και παχυσαρκία στη μέση ηλικία πιθανώς να αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης νόσου Αλτσχάιμερ μερικές δεκαετίες αργότερα.

Οι εγκεφαλικές κακώσεις -σε οποιαδήποτε ηλικία- που έχουν ως αποτέλεσμα διάσειση και απώλεια συνείδησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, φαίνεται να αυξάνουν την πιθανότητα για νόσο Αλτσχάιμερ.

Επίσης, δεν είναι σαφές αν η κατάθλιψη πράγματι αυξάνει τον κίνδυνο για νόσο Αλτσχάιμερ ή απλώς αντιπροσωπεύει μια πρώιμη εκδήλωση της ίδιας της νόσου.



Άνθρωποι με μεγαλύτερα νοητικά αποθέματα πιθανώς μπορούν να αντισταθμίσουν τις βλάβες τύπου νόσου Αλτσχάιμερ στον εγκέφαλό τους, ώστε να εκδηλώνουν τη νόσο αργότερα ή και καθόλου. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι άνθρωποι με υψηλότερο IQ, περισσότερα χρόνια εκπαίδευσης, περισσότερο απαιτητικά επαγγέλματα και περισσότερες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου (πνευματικές, κοινωνικές, σωματικές) έχουν μικρότερες πιθανότητες ανάπτυξης νόσου Αλτσχάιμερ.

Ο κύριος περιβαλλοντικός παράγοντας που έχει συσχετιστεί με τη νόσο Αλτσχάιμερ είναι η διατροφή. Μεγαλύτερη πρόσληψη βιταμινών C, E, B6, B12 και φυλλικού οξέος, φλαβονοειδών, ακόρεστων λιπαρών και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχουν συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ. Νεότερα δεδομένα υποδηλώνουν ότι η Μεσογειακή Δίαιτα πιθανώς σχετίζεται και με μειωμένη πιθανότητα για νόσο Αλτσχάιμερ.

Μεγάλες μελέτες με αντικείμενο την πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου Αλτσχάιμερ βρίσκονται σε εξέλιξη και ελπίζουμε ότι σύντομα θα έχουμε ριζικές θεραπείες και αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης της νόσου Αλτσχάιμερ, της επιδημίας του 21ου αιώνα.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Ακονίστε το μυαλό σας

Οι πνευματικά απαιτητικές δραστηριότητες συμβάλλουν στο να κρατήσετε το μυαλό σας σε φόρμα και ενδεχομένως, να μειώσετε τις πιθανότητες να νοσήσετε στο μέλλον από κάποια μορφή άνοιας. Διαβάστε βιβλία, λύστε σταυρόλεξα, παίξτε σκάκι, μάθετε ένα μουσικό όργανο ή μία ξένη γλώσσα.



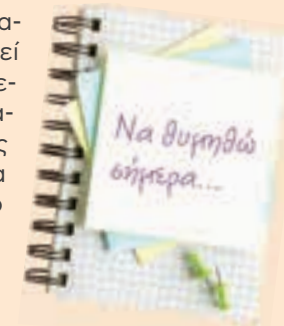
Τονώστε την κοινωνική σας ζωή



Οι κοινωνικές συναναστροφές μειώνουν δραστικά τα επίπεδα του άγχους και την καταθλιπτική διάθεση, δύο παράγοντες που σχετίζονται άμεσα με τις διαταραχές μνήμης. Επιδιώξτε συναντήσεις με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα της οικογένειας και ξανασκεφτείτε το πριν απορρίψετε προσκλήσεις για εξόδους!

Οργανωθείτε

Αν στο χώρο που ζείτε και στο καθημερινό σας πρόγραμμα επικρατεί ακαταστασία, τότε έχετε περισσότερες πιθανότητες να ξεχνάτε. Οργανωθείτε! Σημειώστε τις υποχρεώσεις σας. Φτιάξτε λίστα με τα πράγματα που θέλετε να αγοράσετε από το σουπερμάρκετ. Διαλέξτε ένα συγκεκριμένο σημείο στο οποίο θα βάζετε πάντα τα κλειδιά σας.



ΑΝΟΙΑ