

ZGODNJE ODKRIVANJE DEMENCE IN SAMOZDRAVLJENJE

O demenci govorimo, ko ne pozabljamo samo zaradi zanihjenosti, utrujenosti, preobremenjenosti ali raztresenosti, temveč ko poleg pozabljivosti opazimo tudi tako močan upad kognitivnih sposobnosti, da nas le-to ovira pri normalnem vsakdanjem življenju. Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, orientacijo, razumevanje, računanje, govorno izražanje in presojo, zmanjša sposobnosti obvladovanja čustev in socialnega vedenja. Ponavadi se razvije po 65. letu starosti, a nikakor ni normalen proces staranja. V Sloveniji je bolnikov z demenco približno 33.000.



PRVI ZNAKI DEMENCE

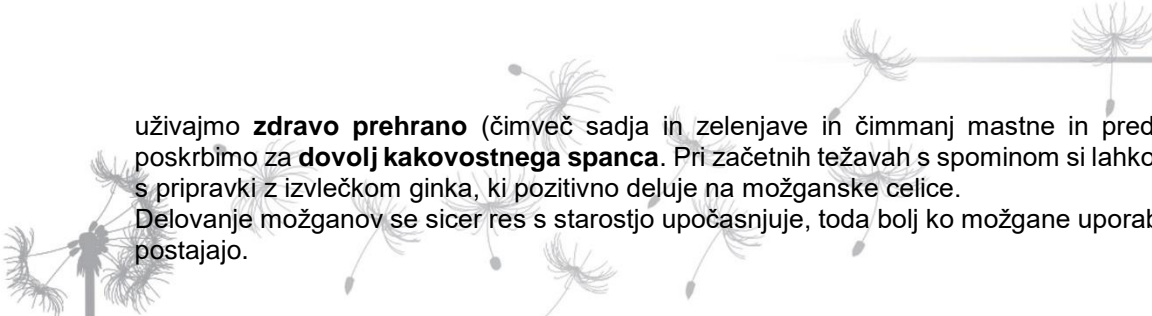
Eden izmed najpogostejših znakov demence, še zlasti v začetku, je **pozabljanje nedavno pridobljenih informacij**, oseba se ne spomni, kaj je tisti dan jedla za zajtrk, dobro pa se spomni dogodkov iz mladosti. Pojavljajo se **težave pri govoru** (težko vključevanje ali sledenje pogovoru, iskanje pravih besed, težave s črkovanjem), **osebne in razpoloženske spremembe**, **upad intelektualnih funkcij**, **nezmožnost presoje in organizacije** (pogoste so težave pri ravnanju z denarjem), **težave pri vsakodnevni** tudi rutinskih **opravih, krajevni in časovni orientaciji**, bolniki z demenco **pogosto iščejo, izgubljajo in prestavljajo stvari**, vendar se tega ne spomnijo in postanejo sumničavi do drugih, **ponavljajo ena in ista vprašanja**, tudi po dvajsetkrat na dan, **spremeni se čustvanje in razpoloženje**, bolniki postanejo manj motivirani, več spijo, poleg tega pa se dementski bolniki začno **zapirati vase in se izogibati družbi**.

Pojav in vztrajno stopnjevanje prvih znakov je razlog za obisk zdravnika. Demenco je namreč nujno potrebno odkriti čim bolj zgodaj, saj je upočasnitev napredovanja znakov bolezni v začetnih fazah učinkovitejša, žal pa kljub hitremu razvoju znanosti zdravila, ki bi demenco absolutno preprečilo, še ni.



KAJ LAHKO ZA ZDRAVJE MOŽGANOV STORIMO SAMI?

Za zdrave možgane se je priporočljivo izogibati stresu, kajenju, nezdravi prehrani in prekomernemu uživanju alkohola. Pomembno je, da je **gibanje** del našega vsakdana, skrbeti moramo za **miselno aktivnost**, možgane nenehno presenečajmo z vedno novimi čim bolj raznolikimi miselnimi izzivi (križanke, sudoku, pobarvanke za odrasle, družabne igre, branje, učenje novih jezikov, ples...),



uživajmo **zdravo prehrano** (čimveč sadja in zelenjave in čimmanj mastne in predelane hrane) in poskrbimo za **dovolj kakovostnega spanca**. Pri začetnih težavah s spominom si lahko pomagamo tudi s pripravki z izvlečkom ginka, ki pozitivno deluje na možganske celice. Delovanje možganov se sicer res s starostjo upočasnjuje, toda bolj ko možgane uporabljamo, močnejši postajajo.

Pripravila: Andreja Kodrič, mag. farm.