

CE ESTE BOALA ALZHEIMER

Demența Alzheimer reprezintă cea mai frecventă și cea mai importantă afecțiune neurodegenerativă a creierului. În România există aproximativ 300 mii de pacienți diagnosticați cu această afecțiune, în realitate numărul estimativ al acestora fiind mult mai mare.

Factorii de risc pentru boala Alzheimer sunt reprezentați de factori genetici, vârstă, istoricul familial de boală Alzheimer, boală cerebrovasculară, diabetul, hipertensiune arterială, inflamația cronică, leziunile traumatice cerebrale. Deasemenea stilul de viață nesănătos crește semnificativ riscul de a dezvolta această boală, fiind caracterizat prin lipsa de activitate fizică, fumatul, consumul excesiv de alcool, hiperglicemia, hipertensiunea, depresia.

Manifestările timpurii ale boli Alzheimer includ pierderea memoriei de scurtă durată, cu păstarea în aparență a memoriei de lungă durată, tulburări de concentrare, planificare și organizare precum imposibilitatea de a pregăti o masă pentru familie. Ulterior pacientul dezvoltă tulburări de limbaj și comunicare, dezorientare temporo spațială, instabilitate emoțională, incapacitatea de adaptare. Pe măsură ce afecțiunea avansează simptomele se agravează astfel încât fac imposibilă adaptarea pacientului la mediul înconjurător.

Pentru a reduce riscul de a dezvolta boala Alzheimer trebuie acționat asupra factorilor de risc modificabili și adoptarea unui stil de viață sănătos, după cum urmează: activitate fizică moderată minim 150 minute pe săptămână, reducerea glicemiei, controlul tensiunii arteriale, a colesterolului, consum crescut de fructe și legume și scăzut în grăsimi și acizi grași saturați.



Text: doctor Mocanu Aursulesei Andrei - medic specialist neurolog