

AZ ALZHEIMER KÓR

ELLENI VILÁGNAP 2019. szeptember 21.

„Ne felejtsük el azokat, akik felejtenek!”

VILÁGSZINTEN

- Több, mint 46 millió ember él demenciával, minden 3. másodpercben egy új eset kerül diagnosztizálásra.
- A demencia okozta költségek világszinten megközelítőleg 1 trillió USD-ra emelkednek, ez a szám a 2030 évig megduplázódik..
- 2050-re a demenciával rendelkező személyek számának növekedését 131 millióra becsülik.
- A demencia ma az elhalálozások előidézésének ötödik leggyakoribb okát képezi, a becslések szerint kb. 2,4 millió ember hal meg évente, a 70 év feletti népesség körében a halált okozó tényezők között a második helyet foglalva el.



3 demenciával diagnosztizált betegből 2 Alzheimerrel kerül diagnosztizálásra. Az Alzheimer



Forrás: Egészségügyi Világszervezet – „A demencia megelőzéséről szóló közegészségügyi világszintű stratégia (2017 – 2025)”

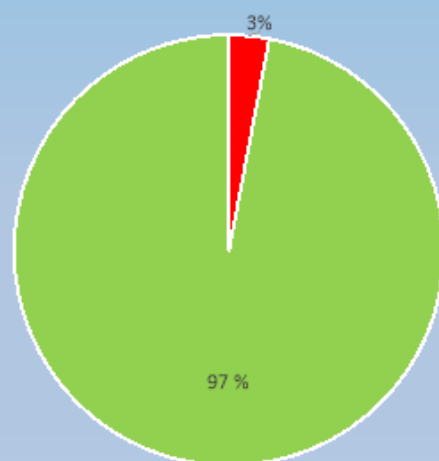
ROMÁNIÁBAN

A mentális és magatartási zavarok előfordulási gyakorisága a 2007 – 2016 közötti időszakban a 2007. évi 1143,4/100.000 lakos értékről 2278,6 értékre nőtt, ez ugyanazon növekvő irányzatot mutatva, mint az előfordulási gyakoriság. A 2007. évvel szemben 2016.-ban az előfordulás gyakoriságának hányada szinte a duplája. A családorvosi rendelők jelentései szerint a nyilvántartásban szereplő pszichés és viselkedési zavarok eseteinek elosztása, a 2016. évben, nem egyenletes. Az előfordulás gyakoriságának legkisebb hányadával rendelkező megye 2016-ban Ilfov volt (246,9 / 100.000 lakos), alacsony hányadok kerülve bejegyzésre Vrancea, Szatmár, Mehedinți és Buzău (Bistrița-Năsăud) megyében. 18 megyében az előfordulás gyakoriságának hányada Románia átlaga felett volt (2278,6 / 100.000 lakos), 24 megyében pedig átlag alatti értékeket jegyeztek.

Forrás: A Népesség egészségügyi állapotának országos jelentése - 2017

Az Alzheimer kór és a demenciával diagnosztizált betegek előfordulásának gyakorisága Románia népességének körében

Prevalența bolii Alzheimer și a pacienților diagnosticați cu demență în populația României



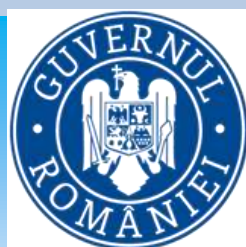
Romániában 300 000 ember szenved Alzheimer kórban és 600 000 ember szenved a valamilyen formájú demenciában (Alzheimer, szenilis, vaszkuláris, toxikus, stb).

Forrás: Eurostat 2019

Hogyan csökkenthetjük az Alzheimer kór fellépésének kockázatait?

Íme 10 mód az agyunk védelmére:

- Vigyázzon a szívére!** Ne felejtse el, hogy a túlsúly, az artériás magas vérnyomás és a cukorbetegség negatív hatással van a kognitív rendszerére..
- Rendszeresen végezzen fizikai terhelést!** Tudományosan bebizonyították, hogy a napi fizikai tevékenység jelentősen csökkenti a mentális hanyatlás kockázatát.
- Tornáztassa az eszt az élet minden szakaszában!**
A formális nevelés megakadályozhatja a demencia bármely formájának megjelenését.
- Szokjon le a dohányzásról!** A nyilvántartások kimutatják, hogy a dohányról való leszokás arra a szintre csökkentheti a kognitív hanyatlás kockázatait, amelynek egy soha nem dohányzó személy van kitéve.
- Védje a fejét!** Használja a biztonsági övet az autóban, viseljen sisakot, amikor biciklizik vagy küzdősportot űz és kerülje az eséseket.
- Táplálkozzon egészségesen!** Állítsa be étrendjét és táplálkozzon kiegyensúlyozottan, minél több zöldséget és gyümölcsöt, viszont minél kevesebb zsírt és édességet fogyasztva.
- Tartsa be az alvás óráinak optimális számát minden éjszaka!** A nyugtalan alvás, álmatlanság és a légzésszüneti szindróma súlyosan károsíthatja a memóriát és a gondolkodást.
- Vigyázzon mentális egészségére!** Próbálja meg elkerülni a stresszt és kérjen gyógyszeres kezelést (csak a szakorvos javaslatára), ha depressziós, szorongásos vagy hasonló betegségek tüneteit észleli.
- Legyen társadalmilag aktív!** Találjon módszereket a helyi közösségek életében való részvételre, legyen önkéntes olyan tevékenységekben, amelyeket szeret vagy töltsön minél több időt a családdal és barátokkal.
- Gondolkozzon!** Találjon egy elfoglaltságot, rakjon ki egy puzzle-t, sakkozzon vagy keresztrejtvényezzen! Az ilyen tevékenységek, amelyek aktívan tartják az elmét, nagyon fontos jó hatásokkal bírnak hosszú távon mentális egészségét illetően.



EGÉSZSÉGÜGYI MINISZTERIUM



ORSZÁGOS KÖZEGÉSZSÉGÜGYI
INTÉZET



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS -
ÉRTÉKELÉSI ORSZÁGOS KÖZPONT



KÖZEGÉSZSÉGÜGYI TERÜLETI KÖZPONT
NAGYSZEBEN



KOVÁSZNA MEGYEI
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG