



Μείωση κινδύνου άνοιας



Άνοια (dementia) είναι ένας όρος που περιγράφει έναν αριθμό ασθενειών που επηρεάζουν τον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της νόσου Αλτσχάιμερ (Alzheimer's disease). Το τι ακριβώς είναι αυτό που προκαλεί την άνοια είναι κυρίως άγνωστο, όμως οι επιστήμονες πιστεύουν ότι μάλλον παίζει ρόλο ένας συνδυασμός διαφόρων παραγόντων.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που, ενώ δεν προκαλούν άμεσα την άνοια, σχετίζονται με την αύξηση του κινδύνου της. Μερικούς από αυτούς τους παράγοντες μπορούμε να τους αλλάξουμε ενώ άλλους δεν μπορούμε.

Οι παράγοντες κινδύνου για την άνοια που δεν μπορούμε να αλλάξουμε είναι:

- ◆ Η πάροδος της ηλικίας

Ο κίνδυνος ανάπτυξης της άνοιας αυξάνεται όσο προχωρεί η ηλικία και στις περισσότερες περιπτώσεις εμφανίζεται σε ανθρώπους προχωρημένης ηλικίας. Από την ηλικία 65 χρονών και πάνω, ο κίνδυνος εμφάνισης της άνοιας διπλασιάζεται κάθε 5 χρόνια.

- ◆ Η ύπαρξη οικογενειακού ιστορικού με άνοια

Άν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό, αυξάνεται πιθανώς ο κίνδυνος να αναπτύξετε άνοια. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε όμως ότι αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι θα αναπτύξετε άνοια.

Οι παράγοντες κινδύνου για την άνοια που μπορούμε να αλλάξουμε είναι:

- ◆ Η έλλειψη της νοητικής διέγερσης
- ◆ Η διατροφή που είναι υψηλή σε κορεσμένα λίπη
- ◆ Η σωματική αδράνεια
- ◆ Η υψηλή αρτηριακή πίεση
- ◆ Η υψηλή χοληστερίνη
- ◆ Ο διαβήτης τύπου 2
- ◆ Η παχυσαρκία
- ◆ Το κάπνισμα
- ◆ Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- ◆ Η κοινωνική απομόνωση
- ◆ Ο κρανιακός τραυματισμός

Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνό μου;

Οι έρευνες δείχνουν ότι διάφοροι παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και την υγεία μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ή να καθυστερήσουν την προσβολή από άνοια. Ενώ αυτά δεν αποτελούν εγγύηση έναντι της άνοιας, επιφέρουν πολλά άλλα οφέλη για την υγεία και την ευεξία γενικότερα.



Για να προστατεύετε την υγεία του εγκεφάλου σας και να μειώσετε τον κίνδυνο προσβολής από άνοια:

Να διατηρείτε δραστήριο το μυαλό σας

Να ακονίζετε το μυαλό σας με διάφορες νοητικά διεγερτικές δραστηριότητες που απολαμβάνετε. Για παράδειγμα, διαβάστε ένα βιβλίο, κάντε ένα σταυρόλεξο, παίξτε σουντόκου, κάντε παζλ, παίξτε χαρτιά, εγγραφείτε σε μαθήματα, ή να πλέκετε, να υφαίνετε ή να κάνετε ξυλουργική.

Να τρώτε υγιεινά φαγητά

Να αποφεύγετε την υψηλή κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα κορεσμένων λιπών όπως το βούτυρο, τα τηγανιτά φαγητά, τα κατεργασμένα κρέατα, τα γλυκά, τα κέικ και τα μπισκότα. Να επιλέγετε ποικίλα τρόφιμα που περιλαμβάνουν μπόλικα λαχανικά, φρούτα και σιτηρά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά. Αν τρώτε κρέας, προτιμείτε το άπαχο και να το μαγειρεύετε με μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα έλαια όπως η κανόλα, το ελαιόλαδο, του ηλιοσπόρου και της σόγιας.

Να είστε σωματικά δραστήριοι

Το όφελος της σωματικής δραστηριότητας είναι ότι βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος και στην προμήθεια οξυγόνου στον εγκέφαλο. Προωθεί επίσης την ανάπτυξη και επιβίωση των εγκεφαλικών κυττάρων. Ακολουθείτε τις Εθνικές Κατευθυντήριες Γραμμές Σωματικής Δραστηριότητας (National Physical Activity Guidelines) και να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα. Προτιμείτε τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε όπως το περπάτημα, η κολύμβηση, ο χορός, το τσί τσι ή να συμμετέχετε σε ομάδα γυμναστικής.

Να ελέγχετε την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερίνη, το σάκχαρο και το σωματικό βάρος σας

Οι έρευνες δείχνουν ότι όσοι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερίνη, διαβήτη ή είναι παχύσαρκοι, ειδικά κατά τη μέση ηλικία, διακινδυνεύουν περισσότερο να προσβληθούν από άνοια στην τρίτη ηλικία. Να επισκέπτεστε το γιατρό σας για τακτικές γενικές εξετάσεις και να ακολουθείτε τη συμβουλή του.

Να συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες

Η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες ωφελεί πάρα πολύ τη γενική υγεία. Να συναντιέστε με φίλους και συγγενείς και να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που απολαμβάνετε. Κάνετε μια δοκιμή και γίνετε μέλος μιας ομάδας ή πηγαίνετε σε συναυλίες ή στο θέατρο.

Να μην καπνίζετε

Ένας αριθμός μελετών έχει δείξει ότι υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα για τα άτομα που καπνίζουν, σε σύγκριση με αυτούς που δεν καπνίζουν, να προσβληθούν από άνοια. Αν καπνίζετε, ζητήστε συμβουλή από την γραμμή διακοπής Quitline στο 131 848 ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.quitnow.info.au

Αν πίνετε αλκοόλ, πίνετε με μέτρο

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο προσβολής από άνοια, συμπεριλαμβανομένης της σχετιζόμενης με το αλκοόλ άνοιας. Ενδιαφέρον είναι ότι η κατανάλωση μικρής ή μέτριας ποσότητας αλκοόλ ίσως να μειώνει τον κίνδυνο άνοιας - ωστόσο, αν δεν πίνετε αλκοόλ, προς το παρόν δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι θα έπρεπε να αρχίσετε. Οι εθνικές κατευθυντήριες γραμμές συνιστούν όχι περισσότερα από δύο ποτά, σύμφωνα με το πρότυπο μέτρησης, την ημέρα.

Προστατεύετε το κεφάλι σας από τραυματισμό

Οι άνθρωποι που έχουν υποστεί κρανιακό τραυματισμό, ειδικά όπου έχασαν και τις αισθήσεις τους για εκτεταμένο χρονικό διάστημα, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να προσβληθούν από άνοια. Επομένως προστατεύετε το κεφάλι σας φορώντας κράνος όταν κυκλοφορείτε με μοτοσικλέτα ή ποδήλατο, να φοράτε ζώνη ασφαλείας σε αυτοκίνητα και να προσέχετε ως πεζοί. Έχετε υπόψη σας τους κινδύνους πτώσης στο σπίτι από σκόρπια παιχνίδια, χαλιά, εργαλεία και καλώδια.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την άνοια και την μείωση του κινδύνου άνοιας, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Mind your Mind της Alzheimer's Australia (Ένωσης Αλτσχάιμερ) mindyourmind.org.au. Διαφορετικά, παρακαλούμε καλέστε την National Dementia Helpline (Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια) στο **1800 100 500** (μιλάμε μόνο Αγγλικά). Για βοήθεια στα Ελληνικά, παρακαλούμε καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διεργμένων στο **131 450** για να συνδεθείτε με την National Dementia Helpline).





Dementia risk reduction

Dementia is a term used to describe a number of diseases that affect the brain, including Alzheimer's disease. What causes dementia is mostly unknown, but scientists believe that it is likely that a combination of factors are involved.

There are several factors that, while not directly causing dementia, are associated with an increased risk of developing dementia. Some of these factors we can change, and some we can't.

The risk factors for dementia that we can't change are:

- ◆ Getting older

The risk of developing dementia increases with age and most cases occur in older people. From the age of 65, the risk of having dementia doubles every 5 years.

- ◆ Having a family history of dementia

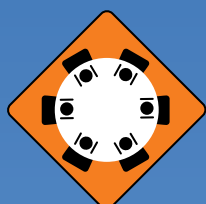
Having a family history of dementia is associated with a slightly increased risk of developing dementia. It is important to know that this doesn't mean you will develop dementia.

The risk factors for dementia that we may be able to change are:

- ◆ Lack of mental stimulation
- ◆ High saturated fat diet
- ◆ Physical inactivity
- ◆ High blood pressure
- ◆ High cholesterol
- ◆ Type 2 diabetes
- ◆ Obesity
- ◆ Smoking
- ◆ Excessive alcohol intake
- ◆ Social isolation
- ◆ Head injury

How can I reduce my risk?

Research has shown that a range of lifestyle and health factors may reduce the risk or delay the onset of dementia. While these are not a guarantee against dementia, they will provide many other health and wellbeing benefits.





To help look after your brain health and reduce your risk of dementia:

Keep your brain active

Challenge the brain with a variety of mentally stimulating activities that you enjoy. For example, read a book, do crossword, sudoku and jigsaw puzzles, play cards, enrol in a course, or do knitting, weaving or woodwork.

Eat healthily

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats such as butter, deep fried food, processed deli meats, pastries, cakes and biscuits. Choose a variety of foods that include plenty of vegetables, fruit and wholegrains and reduced fat dairy products. If you eat meat, choose lean cuts and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils such as canola, olive, sunflower, and soybean.

Be physically active

The benefit of physical activity is that it helps with blood flow and oxygen supply to the brain. It also promotes brain cell growth and survival. Follow the *National Physical Activity Guidelines* and participate in at least 30 minutes of physical activity each day. Choose activities that you enjoy such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight

Research shows that people who have high blood pressure, high cholesterol, diabetes or are obese, particularly around middle age, have a greater risk of developing dementia in later life. Visit your doctor to have regular check-ups and follow their advice.

Participate in social activities

Participating in social activities is great for overall health. Catch up with friends and family, and get involved in activities you enjoy. Try joining a social group, or going to concerts or the theatre.

Don't smoke

A number of studies have shown that people who smoke have a greater chance of developing dementia than people who do not. If you do smoke, seek advice from Quitline on 131 848 or visit www.quitnow.info.au

If you drink alcohol, drink in moderation

Drinking large quantities of alcohol increases the risk of developing dementia, including alcohol-related dementia. Interestingly, drinking small to moderate amounts of alcohol may reduce dementia risk – however, if you currently don't drink alcohol, there is no evidence to suggest you should start. The national alcohol guidelines recommend no more than two standard drinks per day.

Protect your head from injury

People who have experienced a severe head injury, particularly with a loss of consciousness for an extended period, are at greater risk of developing dementia. So protect your head by wearing a helmet when riding a motorbike or bicycle, wear a seatbelt when traveling in a vehicle, and take care as a pedestrian. Be mindful of the risks of falling at home from loose objects, rugs, tools and cords.

For more information about dementia and dementia risk reduction, visit Alzheimer's Australia's Mind your Mind website mindyourmind.org.au. Alternatively, please call the National Dementia Helpline on **1800 100 500** (English only). For assistance in Greek, please phone the Telephone Interpreter Service on **131 450** to connect you to the National Dementia Helpline.

