



Reducerea riscurilor de apariție a demenței



Demența (Dementia) este un termen folosit pentru a desemna o seamă de boli care afectează creierul, inclusiv boala Alzheimer (Alzheimer's disease). Nu se cunosc prea bine cauzele demenței, dar oamenii de știință sînt de părere că probabil acestea sînt o combinație de factori.

Există cîțiva factori care, deși nu duc în mod direct la demență, sporesc riscul apariției acestei boli. Unii dintre acești factori de risc pot fi controlați.

Factori pe care nu-i putem influența sînt:

◆ Îmbătrînirea

Riscul de a suferi de demență crește odată cu vîrsta și boala apare mai ales în rîndurile persoanelor în vîrstă. De la 65 de ani în sus, acest risc se dublează la fiecare 5 ani

◆ Antecedente în familie

Riscul de a suferi de demență prezintă o ușoară creștere dacă în familie au existat persoane cu această boală. E important de știut că în asemenea caz nu înseamnă neapărat că veți suferi de demență.

Factorii de risc care pot fi controlați sunt:

- ◆ Lipsa stimulării mentale
- ◆ Regim alimentar bogat în grăsimi saturate
- ◆ Lipsa de activitate fizică
- ◆ Tensiune arterială ridicată
- ◆ Nivel ridicat de colesterol
- ◆ Diabet de tip 2
- ◆ Obezitate
- ◆ Fumat
- ◆ Consum excesiv de alcool
- ◆ Izolare socială
- ◆ Lovitură la cap

Diminuarea efectului acestor factori de risc:

Cercetările au demonstrat că anumiți factori care țin de sănătate și de modul de viață pot reduce riscul sau amîna apariția demenței. Deși nu constituie o garanție împotriva bolii, acești factori vor aduce multe alte beneficii stării generale și sănătății dv.



Pentru îngrijirea sănătății mentale și reducerea riscului de a suferi de demență:

Întrețineți activitatea creierului

Stimulați creierul prin activități mentale care vă fac plăcere. De pildă: citiți o carte, dezlegați cuvinte încrucișate, sudoku, puzzle-uri, jucați cărți, frecvențați un curs, sau împlețiți, țeseți, lucrați în lemn.

Alimentatie rationala

Evitați consumul în cantitate mare al alimentelor bogate în grăsimi saturate precum unt, prăjeli, mezeluri, produse de patiserie și biscuiți. Consumați cu precădere legume, fructe, produse din grăunțe și făini integrale și lactate degresate. Dacă mâncați carne, alegeți carne slabă, gătită cu grăsimi mono sau polinesaturate – ca uleiul de rapiță (canola), măsline (olive), floarea soarelui (sunflower), și soia (soybean).

Faceți mișcare

Beneficiul pe care-l aduce mișcarea fizică este înlesnirea circulației sîngelui și alimentarea creierului cu oxigen. Ajută de asemenea la dezvoltarea celulelor din creier și la prelungirea vieții. Urmați îndrumările naționale privind activitatea fizică (National Physical Activity Guidelines) și faceți cel puțin 30 de minute pe zi de activitate fizică. Alegeți activități care să vă facă plăcere, ca de exemplu plimbare, înot, dans, tai chi, sau alăturați-vă unui grup care face exerciții fizice.

Controlați-vă tensiunea arterială, colesterolul, zahărul în sînge și greutatea corporală

Cercetările au dovedit că persoanele care au tensiunea ridicată, nivel mare de colesterol în sînge, suferă de diabet sau de obezitate, mai cu seamă la vîrsta mijlocie, prezintă risc mai mare de a suferi de demență mai tîrziu. Controlați-vă cu regularitate sănătatea mergînd la medic și urmîndu-i sfaturile.

Luați parte la activități sociale

Participarea la activități sociale face bine sănătății. Țineți legătura cu prietenii și familia, și luați parte la activități care vă fac plăcere. Încercați să vă alăturați unui grup, să mergeți la concerte sau la teatru.

Nu fumați

Numeroase studii au demonstrat că fumătorii sînt în mai mare pericol de a suferi de demență decît nefumătorii. Dacă fumați, cereți asistență pentru a vă lăsa de fumat, la Quitline, telefon: 131 848, sau vizitați www.quitnow.info.au

În cazul în care consumați alcool, beți moderat

Consumul unor mari cantități de alcool mărește riscul de a deveni bolnav de demență, inclusiv demență alcoolică. Este interesant faptul că, în cantități mici pînă la moderate, alcoolul poate reduce acest risc – totuși dacă în prezent nu obișnuiți să consumați alcool, nu există nici un motiv să începeți să o faceți. Recomandarea oficială, la nivel național, este nu mai mult de două băuturi standard pe zi.

Protejați-vă capul de lovituri

Persoanele care au suferit o vătămare gravă la cap, mai cu seamă una însoțită de pierderea cunoștinței pentru o perioadă mai lungă, prezintă un risc mărit de apariție a demenței. Prin urmare, protejați-vă capul purtînd cască atunci cînd folosiți motocicleta sau bicicleta, folosiți centura de siguranță în automobil, și fiți atenți cînd mergeți pe stradă. Aveți grijă să eliminați riscul de a vă împiedica și cădea în casă, cauzat de obiecte răsîndite, covoare, unelte sau cabluri.

Pentru informații suplimentare cu privire la demență și la reducerea riscurilor de apariție a bolii, vizitați pe internet situl Alzheimer's Australia's Mind your Mind, la: mindyourmind.org.au. Sau sunați Linia națională de asistență cu privire la demență (National Dementia Helpline), la **1800 100 500** (se vorbește numai în engleză). Pentru a primi ajutorul unui interpret, sunați serviciul de interpret prin telefon (Telephone Interpreter Service), la **131 450** și cereți conectarea la Linia națională de asistență cu privire la demență (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

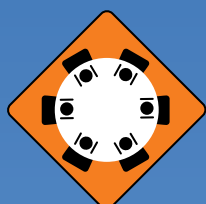
Having a family history of dementia is associated with a slightly increased risk of developing dementia. It is important to know that this doesn't mean you will develop dementia.

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 Romanian, please phone the Telephone Interpreter Service on **131 450** to connect you to the National Dementia Helpline.

