

## Trápi Vás pamäť? Pomôcť môže bezplatné testovanie pamäti v Centre MEMORY...



Zabudnete vybaviť dôležitú vec? Nespomeniete si v rýchlosti na meno bývalého kolegu z práce? Môže ísť o bežné starnutie mozgu alebo ste jednoducho preťažení. Preťaženie informáciami či starosťami. Môže však ísť aj o chorobu. Mozog, tak ako ostatné časti tela, starne. Vnímať to začíname približne po päťdesiatke. Zhoršením pamäte po prekročení tohto veku trpí veľa ľudí. Pribúdajúcimi rokmi sa stále viac sťažujeme na to, že sme si „opäť“ niečo nezapamätali. Vek však nie je jediný dôvod, prečo naša pamäť trpí.

Posledné roky odborníci začínajú hovoriť o takzvanej **miernej kognitívnej poruche**. Ide o stav, kedy si uvedomujete, že zabúdate. Najčastejšie býva postihnutá krátkodobá pamäť. Môžu sa pridať ťažkosti s rečou (nespomeniete si na vhodné slovo či meno). Že máte takéto problémy, potvrdia aj vaši príbuzní. Avšak bežné aktivity každodenného života nie sú narušené. Mierna kognitívna porucha je vlastne na pomedzí medzi normálnym starnutím na jednej strane a demenciou na strane druhej.

### Čo s tým ?

Vznik kognitívnej poruchy a demencie podmieňuje do určitej miery dedičnosť. Svojim aktívnym prístupom k životu môžeme ale bojovať proti niektorým rizikovým faktorom a podporovať faktory ochranné:

1. Telesné aktivity, ktoré nás tešia, napr. tanec, prechádzky, cvičenie - zrýchli sa nám krvný obeh a tým zlepši prekrvenie a výživa mozgu. Viac pohybu znamená viac kyslíku pre mozog.
2. Duševné aktivity, medzi ktoré patrí účasť na rôznych kurzoch a vzdelávanie, tréning pamäti. Aj telesné aj duševné aktivity je lepšie uskutočňovať v kolektíve, kde nás obohacujú nielen samotné činnosti, ale aj sociálne vzťahy.
3. Racionálna výživa s dostatkom zeleniny a ovocia, olivovým olejom a rybím mäsom. Dôležité je jesť s mierou a dbať na pestrú stravu.
4. Pravidelné preventívne prehliadky u praktického lekára slúžia k včasnej diagnostike a liečbe napr. vysokého krvného tlaku, vyššej hladiny cukru, srdcového zlyhania, ktoré samé osebe môžu viesť k zhoršeniu mozgových funkcií.
5. Vyhýbanie sa škodlivinám, napr. niektoré lieky ako sedatíva alebo lieky na spanie majú zlý vplyv na pamäť. Fajčenie negatívne vplýva na cievy (aj mozgové), nadmerné užívanie alkoholu zabíja nervové bunky.
6. Pozitívny pohľad na život, dobrá nálada, vyhýbanie sa nadmernému stresu a negatívnym emóciám.

Môžeme urobiť pre seba ešte viac?

Centrum MEMORY na Mlynarovičovej 21 v Bratislave Vás pozýva na **bezplatné testovanie pamäti** odborníkmi s okamžitým vyhodnotením testu a konzultáciou o ďalšom postupe. Objednajte sa na t.č. 02/62 41 41 43.

Kontakty pre médiá:

Ing. Alžbeta Veselá, tel. 02 - 62 41 41 43, 0905 895 871, [avesela@alzheimer.sk](mailto:avesela@alzheimer.sk)

