

17 listopada 2023

# Wrzesień Światowym Miesiącem Choroby Alzheimera

**Nigdy za wcześnie, nigdy za późno - to hasło tegorocznej kampanii w ramach Światowego Miesiąca Choroby Alzheimera. Ma ona na celu podkreślenie kluczowej roli identyfikacji czynników ryzyka oraz proaktywnej postawy w podejmowaniu działań ograniczających ryzyko rozwoju demencji. Także wśród osób, które już otrzymały diagnozę.**



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

Istnieje wiele czynników powiązanych z rozwojem demencji. Niektóre z nich są czynnikami ryzyka, inne zaś wydają się mieć działanie ochronne. Należy jednak podkreślić, że jeżeli czynniki ryzyka są obecne, istnieje zwiększone ryzyko, ale nie pewność, że choroba się rozwinie (np. nie każdy, kto pali, zachoruje na chorobę serca i nie każdy, kto cierpi na choroby serca, był palaczem – palenie jest jednak silnym czynnikiem ryzyka chorób serca). Niektóre czynniki ryzyka można modyfikować, niektóre pozostają jednak poza naszym wpływem (jak np. wiek czy wywiad rodzinny).

Chociaż nie możemy zmienić naszych genów czy zatrzymać procesu starzenia się, nadal możemy podjąć wiele działań, by zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji. Poniżej znajduje się lista czynników ryzyka.

- **Brak aktywności fizycznej**

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych sposobów na zmniejszenie ryzyka demencji. Jest ona korzystna dla serca, krążenia, wagi i samopoczucia psychicznego.

- **Palenie tytoniu**

Palenie znacznie zwiększa ryzyko rozwoju demencji. Zwiększa również ryzyko wystąpienia innych chorób, w tym cukrzycy typu 2, udaru mózgu oraz raka płuc i innych nowotworów. Nigdy nie jest za późno – rzucenie palenia w późniejszym okresie życia również zmniejsza ryzyko demencji.

- **Nadmierne spożycie alkoholu**

Nadużywanie alkoholu i picie więcej niż 21 jednostek tygodniowo zwiększa ryzyko demencji. Szkodliwe spożywanie alkoholu jest czynnikiem przyczynowym ponad 200 chorób i urazów.

- **Zanieczyszczenie powietrza**

Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje, że zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko demencji.

- **Urazy głowy**

Urazy głowy są najczęściej powodowane przez wypadki samochodowe, motocyklowe i rowerowe; ekspozycje wojskowe; boks, piłkę nożną, hokej i inne sporty; broń palną i brutalne napady; upadki.

- **Rzadkie kontakty społeczne**



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

Powszechnie wiadomo, że więzi społeczne zmniejszają ryzyko demencji. Kontakty społeczne zwiększają rezerwę poznawczą lub zachęcają do korzystnych zachowań.

- **Niższy poziom wykształcenia**

Niski poziom wykształcenia we wczesnym okresie życia wpływa na rezerwę poznawczą i jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka demencji.

- **Otyłość**

Szpeciallynie w średnim wieku otyłość wiąże się ze zwiększonym ryzykiem demencji. Otyłość jest również związana z innymi chorobami niezakaźnymi i ogólnie można jej zaradzić poprzez zmianę stylu życia, taką jak dieta i ćwiczenia fizyczne.

- **Nadciśnienie tętnicze**

Nadciśnienie tętnicze w średnim wieku zwiększa ryzyko demencji, a także powoduje inne problemy zdrowotne.

- **Cukrzyca**

Cukrzyca typu 2 jest wyraźnym czynnikiem ryzyka rozwoju demencji w przyszłości, a jej leczenie jest ważne także z innych względów zdrowotnych.

- **Depresja**

Depresja jest związana z występowaniem demencji. Nie jest jasne, w jakim stopniu demencja może być spowodowana depresją, a w jakim odwrotnie – ważne jest jednak, by podejmować jej leczenie, ponieważ wiąże się z niepełnosprawnością, chorobami fizycznymi i gorszymi wynikami u osób z demencją.

- **Upośledzenie słuchu**

Osoby z ubytkiem słuchu mają znacznie zwiększone ryzyko demencji. Korzystanie z aparatów słuchowych wydaje się zmniejszać to ryzyko. Ponieważ ubytek słuchu jest jednym z czynników ryzyka, który dotyka największą liczbę osób, przeciwdziałanie mu może mieć duży wpływ na liczbę osób cierpiących na demencję.

Źródło: <https://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/>



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*