Nástup Alzheimerovy choroby je plíživý. Svoji paměť si můžete otestovat i v lékárně

13.9.2024 - | Česká lékárnická komora

Alzheimerova choroba je závažné onemocnění způsobující nevratné změny v mozkových buňkách a úbytek mozkové hmoty. Postihuje především osoby středního a vyššího věku.

Choroba postupně mění kognitivní schopnosti pacienta, který má například problémy s úsudkem, trpí výpadky paměti či slov, změnami nálady, špatně se rozhoduje, nepamatuje si termíny schůzek, hůře se učí nové věci a orientuje v čase a prostoru.

„Alzheimerova choroba je jednou z forem demence. Její příčiny přitom nejsou zcela známy stejně tak jako vliv dědičnosti. Mezi rizikové faktory, které zvyšují riziko rozvoje demence, patří nedostatek pohybu, kouření, nadměrné pití alkoholu, ale také například úrazy hlavy, obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka či deprese. Rizikové je též užívání některých léků, jsou to například některá antidepresiva, antiepileptika, benzodiazepiny, hypnotika, sedativa či antiparkinsonika,“ jmenuje **PharmDr. Veronika Orendášová, mluvčí České lékárnické komory.**

Varovnými příznaky je smutná nálada, změna chuti k jídlu, úbytek hmotnosti, ztráta zájmu a radosti z běžných aktivit, podrážděnost, neklid a problémy se spaním. Nástup Alzheimerovy choroby je přitom plíživý, nemoc se obvykle vyvíjí 10 až 15 let. Ačkoliv začíná pomalu a nenápadně, je progresivní a její příznaky se neustále zhoršují. Důležitá je proto včasná diagnóza. Nějaká forma demence se přitom v současné době vyskytuje u více než sedmi miliónů obyvatel Evropy.[1]

„Na základě zahraničních studií odhadujeme, že s nějakou formou demence u nás aktuálně žije více než 171 000 lidí. Bez léčby je podle údajů ÚZIS zhruba čtvrtina z nich. Správná a včasná diagnóza je přitom základem dalšího kvalitního života nejen člověka s demencí, ale i jeho rodiny. Ne za každým zapomínáním je Alzheimerova choroba. Pokud jsou problémy s pamětí či jinými kognitivními funkcemi měřitelné, což člověk zjistí v některých lékárnách či v kontaktních místech České alzheimerovské společnosti, je třeba, aby začal konat a svěřil se do péče svého lékaře. Důležitá je rychlost diagnózy a zahájení terapie,“ říká **Mgr. Martina Mátlová, ředitelka České alzheimerovské společnosti**.

Zda se pacient potýká s poruchou kognitivních schopností, kterou by měl řešit, pomáhají odhalit i lékárníci. Česká lékárnická komora ve spolupráci s Českou alzheimerovskou společností dlouhodobě školí své členy prostřednictvím garantovaných kurzů, které farmaceuti mohou absolvovat v rámci celoživotního vzdělávání. Díky tomu jsou farmaceuti schopni vést ve svých lékárnách poradentství pro pacienty s Alzheimerovou chorobou či jejich příbuzné. *„Každý občas zapomínáme, vážnější výpadky paměti by ale pacienti neměli podceňovat. Důležité je si případný problém připustit a nechat se vyšetřit. Mimo konzultace si mohou pacienti ve vybraných lékárnách domluvit i test s proškoleným lékárníkem. Ten během hodinového sezení zjistí, v jakém stavu je jejich paměť a zda se nemůže jednat o poruchu kognitivních funkcí, kterou by měl pacient řešit s lékařem. Pacienti se nemusí ničeho bát, test probíhá v soukromí,“* vysvětluje **PharmDr. Ivana Lánová, členka představenstva České lékárnické komory**.

Aktivních poradců z řad farmaceutů v Česku v současné době působí celkem 81, pacienti si s nimi mohou domluvit konzultaci v jedné ze 74 certifikovaných lékáren. Doposud bylo v lékárnách od roku 2019 vyšetřeno přes 7 tisíc pacientů, přičemž necelým 20 % z nich byla doporučena návštěva lékaře s podezřením na poruchu paměti. Obdobné poradenství v lékárnách mohou pacienti získat i při

odvykání kouření nebo screeningu diabetu a péče o diabetické pacienty. Přehled lékáren, které tyto konzultace poskytují, je k dispozici na webu České lékárnické komory.

Prevencí proti Alzheimerově chorobě může být trénink paměti v podobě konverzací, četby knih či luštění křížovek, ale i trénink fyzický. Fyzická aktivita má na mozek pozitivní vliv, zlepšuje duševní stav, snižuje riziko kardiovaskulárních nemocí, zlepšuje svalovou kondici, a tím pomáhá předcházet pádům. V případě seniorů je pak ideální chůze po rovině denně alespoň 40 minut. *„Podpořit správnou funkci mozku dokáže také životospráva, především strava bohatá na antioxidanty, dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálních látek. Vhodná je středomořská strava, která zahrnuje dostatek ovoce a zeleniny,“* dodává **PharmDr. Ivana Lánová**.

[1] Česká alzheimerovská společnost, zdroj: https://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. – 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

https://lekarnici.cz/nastup-alzheimerovy-choroby-je-plizivy-svoji-pamet-si-muzete-otestovat-i-v-lekarne