

Zůstat Bystrý

nejnovější poznatky
ve výzkumu mozku

Kvalita života



NRTA: Společnost vzdělávacích pracovníků AARP (American Association of Retired Persons – Americké sdružení důchodců)

Tuto společnost založil v roce 1947 vzdělávací pracovník ve výslužbě Dr. Ethel Percy Andrus. NRTA: Společnost vzdělávacích pracovníků AARP (dříve známá jako Národní asociace učitelů ve výslužbě) je divizí AARP. Členové NRTA mají společný závazek učit, poskytovat dobrovolnou službu a podílet se na občanských aktivitách. NRTA je největší národní organizace zastupující zájmy více než 50 vzdělávacích organizací, které mají společně více než jeden milión pracovníků v oblasti vzdělávání a školských pracovníků, ať už aktivních nebo ve výslužbě, na místní, státní nebo národní úrovni. Síť NRTA má svoji ústřední kancelář ve Washingtonu, DC, dále zahrnuje 53 přidružených asociací ve státech a městech a více než 2 700 místních asociací. Členové NRTA věnují čas a úsilí nepřetržitému vzdělávání a poskytují obhajobu a služby jako prostředky pro zabezpečení ekonomické ochrany, pracovních příležitostí a budoucí životní pohody všech generací. Pokud se chcete dozvědět více, navštivte stránky NRTA na www.aarp.org/nrta.

Iniciativa Dana Alliance for Brain Initiatives

Iniciativa Dana Alliance for Brain Initiatives (www.dana.org) je nezisková organizace sdružující více než 200 předních neurovědčů, včetně 10 nositelů Nobelovy ceny. Dana Alliance zaměřuje své úsilí na rozšíření povědomí veřejnosti o úspěších a přínosech výzkumu mozku a dále na rozšiřování informací o mozku srozumitelnou a přijatelnou formou. Dana Alliance je plně podporována ze zdrojů nadace Dana Foundation a neposkytuje podporu na výzkum ani nevydává granty.

Nadace Dana Foundation je soukromá filantropická organizace s hlavním zájmem ve vědě, zdraví a vzdělávání. V současné době jsou středem zájmu této nadace výzkum imunologie a neurovědy a vzdělávání K-12, obzvláště školení vzdělávacích pracovníků v oblasti výtvarného umění.

A Dana Alliance for the Brain Inc publication prepared by EDAB, a subsidiary of DABI. Reprinted by permission of NRTA and the Dana Alliance for Brain Initiatives.

Většina z nás by chtěla každý den svého života prožít co nejlépe. Chceme se věnovat svým každodenním činnostem a užívat si všeho, co nám přináší radost bez ohledu na náš věk. Nechceme být omezováni zdravotními problémy nebo příliš záviset na druhých. Životní pohoda ve vyšším věku je důležitější než samotné dožití se vyššího věku.

Dobrou zprávou je, že mnohým z nás se to daří. Podle údajů National Institute on Aging nejenže starší lidé dnes žijí déle, ale většinou žijí zdravěji a bohatěji než kdykoli předtím. Téměř tři čtvrtiny Američanů ve věku 65 let a více hodnotí své zdraví jako dobré nebo vynikající. Stupeň invalidity u starších osob stále rychleji klesá, a to i v zemi, která má jeden z nejnižších stupňů invalidity na světě.

Mnozí říkají, že pocit „stárí“ je stav mysli a tato fráze může být nyní pravdivější než kdy předtím. Moderní medicína prodlužuje dobu života a nyní přepisuje i stará pravidla stárnutí. Skutečně, „normální stárnutí“ může být zastaralý a zavádějící koncept, neboť ve způsobu stárnutí existují obrovské rozdíly a kvalitu života během stárnutí ovlivňuje řada faktorů. Některé z tělesných a duševních změn, které jsou běžně spojovány se stárnutím, nemusejí být vůbec normou, ale jsou spíše důsledkem léčitelných chorob nebo důsledkem dlouhodobých nezdravých návyků životního stylu. Odborníci uvádějí, že pouze 30 % tělesného stárnutí je ovlivněno geneticky, zbytek máme v rukách my sami. A existuje mnoho způsobů, jak můžeme ovlivnit své zdraví a zlepšit kvalitu života bez ohledu na věk.

Zůstat duševně svěží

Řadě problémů spojených se stárnutím se vyhneme, pokud se budeme držet staromódní rady, totiž jíst správně, zůstat aktivní a dostatečně odpočívat. Ve skutečnosti nám tato rada, společně s několika novými poznatky z výzkumu stárnutí, pomůže zachovat nejenom zdravé tělo ve vyšším věku, ale i dobrou funkci mozku.

Dobré duševní zdraví neboli „kognitivní zdatnost“, jak někteří tento stav nazývají, je pro celkovou kvalitu života stejně důležité jako tělesné zdraví. A také vyžaduje srovnatelnou pozornost.

Někdy může být to, co vypadá jako úbytek duševní svěžesti u starších osob, příznakem léčitelných chorob. Například výskyt deprese se s věkem zvyšuje. Ačkoli deprese, vzniklá chemickou nerovnováhou v mozku, může být u většiny lidí léčena úspěšně, přesto není často rozpoznána nebo řádně léčena. Změny duševní zdatnosti může ovlivnit řada chronických zdravotních chorob, jako je onemocnění srdce nebo vysoký krevní tlak, stejně jako řada léků, které starší lidé musejí užívat.

Řadu problémů spojených se stárnutím mozku, např. úbytek paměti nebo úbytek duševní svěžesti, lze minimalizovat, oddálit nebo jim lze dokonce zabránit celoživotní dobrou péčí o zdraví mozku. Výzkumníci v oblasti neurověd identifikovali řadu charakteristik spojených s úspěšným stárnutím mozku — vlastnosti nebo návyky, kterými se vyznačují lidé, kteří až do vysokého věku zůstávají duševně čilí. (viz napravo.)



Co je nového ve výzkumu mozku

Výzkumníci začínají objasňovat řadu pochodů, ke kterým dochází při stárnutí mozku, i způsobů, jakými lze tyto pochody ovlivnit. Ačkoliv dědičné vlohy hrají nepochybně určitou roli, můžeme v průběhu svého života vykonat řadu věcí, které ovlivní výkonnost mozku při stárnutí.

Používejte mozek

„Cvičení“ myslí může zabránit úbytku duševních schopností, protože zesiluje spoje mezi jednotlivými mozkovými buňkami. Řešení intelektuálních problémů se jeví jako zásadně důležité.

Cvičení

Tělesná činnost, především aerobní cvičení a středně namáhavá činnost, podle všeho také napomáhá zachovat duševní svěžest.

Dělejte to, na čem záleží

Pocit zvládnání a pocit, že to, co děláme, má smysl v každodenním životě – to, co vědci nazývají „seberealizace“ — je silně spojeno s úspěšným stárnutím mozku.



Studujte déle

Z dosud nejasných důvodů je doba školní docházky těsně spojena s celoživotním zdravím mozku. Pomoci může trvalé vzdělávání, a to i mimo formální vzdělávací systém.

Neužívejte drogy

Nadužívání alkoholu (více než tři nápoje denně) a užívání nelegálních drog ohrožuje mozkové buňky a může způsobovat nezvratné poškození.

Chraňte si hlavu

Používání bezpečnostních pásů a bezpečnostní helmy výrazně snižuje riziko poranění hlavy nebo míchy. Duševní funkce mohou narušit i mírná poranění hlavy.

Naučte se zvládat stres

Je známo, že chronický stres poškozují nervové buňky tím, že jsou vystaveny vysoké koncentraci stresových hormonů. Zmírnění stresu zlepšuje funkci paměti.

Pečujte o zdraví srdce

Jedna nedávno dokončená velká studie zjistila, že i časná stádia diabetu nebo aterosklerózy (kornatění tepen) významně zvyšují riziko úbytku kognitivních funkcí. Oběma těmito chorobám se lze bránit přiměřenou úpravou životního stylu a obě tyto choroby lze léčit.

Zdroj: Dana Alliance for Brain Initiatives (Press Office)

Zachování sociálního kontaktu

Samota zabíjí. Někteří výzkumníci zjistili, že lidé s dobrým sociálním zázemím žijí déle a jsou tělesně zdravější než lidé, kteří jsou sociálně izolovaní. Odborníci dokonce tvrdí, že sociální spojení je jedním z nejdůležitějších předpovědních faktorů zdraví a nezávislosti ve vyšším věku. Jedna významná výzkumná studie veřejného zdraví, jíž se účastnilo více než 116 000 osob, zjistila, že lidé se silnými sociálními vazbami vykazovali menší úbytek duševních schopností a žili aktivnější život bez bolesti a bez tělesných omezení. Další studie tato zjištění podporují, a to včetně studií, které ukazují, že lidé s nejomezenějším sociálním spojením mají dvojnásobně zvýšenou pravděpodobnost úmrtí v daném časovém období než lidé se bohatým společenským životem. Několik menších studií pacientů s metastazujícím karcinomem prsu nebo melanomem prokázalo spojení mezi účastí v podpůrných skupinách a delším přežitím.

Starší lidé žijí s větší pravděpodobností osamocené, zvláště pokud se rodina nebo přátelé odstěhovala nebo zemřeli. Mnozí odborníci se domnívají, že sociální izolace může tvořit chronicky stresující stav, který urychluje stárnutí.



Boj proti samotě vyžaduje úsilí, jak v navazování nových kontaktů, tak v prohlubování stávajících. Zde jsou některá doporučení:

- Zapojte se do činnosti, jejíž součástí je pravidelný kontakt s ostatními.
- Zjistěte možnosti dostupné ve vaší obci a využijte programy a služby, které nabízejí komunitní centra, místní kanceláře zabývající se stárnutím a centra seniorů.
- Vyhledejte lidi, se kterými máte společné zájmy, například při bohoslužbách, v klubech, nemocničních nadacích a neziskových organizacích.
- Věnujte svůj čas dobrovolné práci v oblasti, o které si myslíte, že má smysl.
- Usilujte o zlepšování svého zdravotního stavu společně s druhými: připojte se k turistickému oddílu, připravte večeri pro církevní kongregaci nebo studujte na univerzitě třetího věku předměty, které vás zajímají.
- Nepodceňujte společnost zvířat: srstnatí nebo opeření přátelé mohou do vašeho života vnést radost a smysl.



Dieta

Není tajemstvím, že správný způsob stravování je důležitým faktorem pro udržení zdraví. Jídlo, které si vybíráme během života, může snížit nebo zvýšit riziko řady chorob, které způsobují předčasné úmrtí nebo invalidizaci ve vyšším věku, včetně srdečních chorob, nádorů, cévní mozkové příhody a diabetu. Posudte například následující poznatky ze tří dlouhodobých studií, které proběhly na Harvard School of Public Health a jichž se zúčastnilo téměř 300 000 lidí:

- Výskyt rakoviny prsu a prostaty je vyšší u lidí, kteří jí méně zeleniny.
- Rakovina tlustého střeva se vyskytuje častěji u mužů i žen, kteří jí více červeného masa.
- Strava s vysokým obsahem tuku, zvláště nasyceného tuku a transmastných kyselin, zvyšuje riziko onemocnění srdce, diabetu, cévní mozkové příhody a některých typů rakoviny.
- Strava s vysokým obsahem vysoce rafinovaných polysacharidů, jako jsou průmyslově připravované zákusky, koláče, sušenky a pečivo, zvyšuje riziko obezity, diabetu a onemocnění srdce.

Nadváha a obezita jsou hlavní příčinou řady chorob, které nám mohou ubrat kvalitu života ve vyšším věku. Ačkoliv důležitou roli při kontrole váhy hraje stupeň tělesné aktivity, největším problémem může být to, co jíme. Strava Američanů má notoricky vysoký obsah tuků a většina Američanů nejí dostatečné množství celozrnných obilovin, zeleniny a ovoce a/nebo mléčných výrobků s nízkým obsahem tuku.

Naše potřeba energie pro tělesné pochody a činnost mozku se stárnutím nemění. Možná potřebujeme poněkud méně kalorií, ale potřebujeme stále stejné množství esenciálních živin a v některých případech i více. Například schopnost našeho těla vytvářet vitamin D s věkem klesá, a proto můžeme vědomě vybírat potraviny, které jsou dobrým zdrojem vitaminu D, jako jsou vaječné žloutky, obohacené mléčné výrobky a játra. Přírodní zdroje

ve stravě – nikoliv vitaminové doplňky – jsou nejlepším způsobem získávání potřebných živin. Některé vitaminové doplňky, stejně jako řada rostlinných přípravků, může ovlivňovat mechanismus účinku léků na lékařský předpis, a proto je důležité lékaři oznámit, které potravinové doplňky užíváte. Potravinové doplňky podléhají jiným předpisům než léky, a proto účinnost a možné nežádoucí účinky řady z nich nebyly řádně vyzkoušeny.

Někdy mohou naši schopnost správně se stravovat ovlivňovat tělesné problémy. Například defektní chrup nebo onemocnění dásní může komplikovat žvýkání; výběr stravy ovlivňují také zažívací problémy jako zácpa, průjemy nebo pálení žáhy. Smyslové schopnosti chuti a čichu s věkem ubývají a vnímání chuti jídla mohou ovlivňovat jak některé léky na lékařský předpis, tak volně prodejné léky. Pokud pocítujeme depresi nebo osamocení, nemusíme mít někdy chuť na jídlo nebo na přípravu jídla. Významné změny ve stravovacích návycích nebo chuti k jídlu mohou být známkou choroby nebo nežádoucích účinků léků, a je nutné tuto situaci probrat s ošetřujícím lékařem.

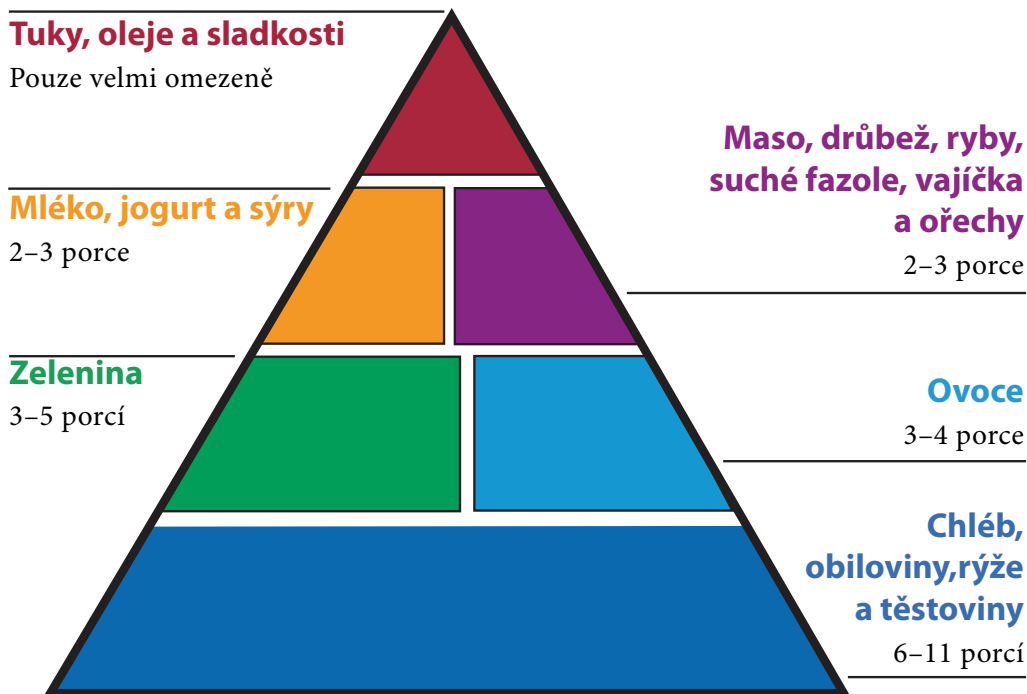


Dobré stravovací návyky

Správné stravování nemusí být komplikované. Dobrým začátkem bude, když se začnete řídit tzv. stravovací pyramidou, kterou zveřejnilo americké Ministerstvo zemědělství a ve které jsou zdůrazněny celozrnné obiloviny, čerstvé ovoce a zelenina jako základ dobře vyvážené stravy. Další doporučení jsou tato:

- Denně pijte 8–10 šáleků tekutin, kdy nejméně pět z nich by měla být voda. Omezte množství nápojů obsahujících alkohol nebo kofein, které mají močopudný účinek a mohou vyplavovat z těla důležité živiny.
- Omezte přísun nasycených tuků (např. v živočišných výrobcích) a nahraďte je mononenasyčenými tuky (jako jsou oleje olivový, canola, slunečnicový, saflorový a sojový).
- Neužívejte vůbec nebo omezte příjem transmastných kyselin, které se nacházejí v řadě zpracovaných jídel a ve složení uvedeném na obale jsou popisovány jako hydrogenované rostlinné oleje.
- Jako svačinu si vybírejte zdravá jídla, jako je ovoce, rostlinné tyčinky nebo celozrnné výrobky.
- Požádejte svého lékaře nebo dietní sestru o doporučení speciální diety.
- Přihlaste se do kurzu vaření se zaměřením na přípravu zdravých jídel s nízkým obsahem tuku.
- Jídlo si užívejte: pokud je to možné, jezte společně s rodinou, přáteli nebo při společenských příležitostech.
- Pokud je pro vás příprava jídla obtížná, požádejte o pomoc nebo si zajistěte donášku jídla z programů sociální péče. Jídla může poskytovat také řada center pro seniory nebo charitativní střediska.

Zdroj: National Institute on Aging



Tělesné cvičení

Tělesné cvičení má příznivý účinek na tělesné i duševní zdraví v jakémkoli věku bez ohledu na aktuální tělesnou zdatnost. Mnozí odborníci se domnívají, že pravidelné tělesné cvičení je naprosto nejdůležitější věc, kterou můžeme udělat pro zlepšení celkového zdraví a pohody a pro zabránění vzniku nemocí. Tělesné cvičení zvyšuje koncentraci určitých chemických látek v mozku, které povzbuzují růst nervových buněk, což může být vysvětlením, proč aerobní činnost zvyšuje paměťové dovednosti a proč je tělesná aktivita o střední intenzitě výrazně spojována s úspěšným stárnutím mozku.

Tělesné aktivitě se může věnovat každý s minimálními nebo žádnými náklady. Tělesné cvičení nevyžaduje členství ve sportovním klubu, nevyžaduje ani náročné zařízení nebo vybavení. Vše co je nutné, je trocha úsilí. I mírná tělesná činnost může mít významný vliv na zdravotní stav. Nedávné studie provedené Centers for Disease Control ukazují, že 30 minut tělesné činnosti denně – i rozdělené po deseti minutách, po většinu dní v týdnu má stejně příznivý vliv na zdravotní stav jako mnohem intenzivnější tělesná činnost. Každodenní úkoly, jako je zahradničení, venčení psa a péče o domácnost, se počítají jako středně intenzivní tělesná činnost, a proto pouze málo důvodů může bránit prospěchu z tělesného cvičení.

National Institute on Aging doporučuje jako nejvšestrannější program tělesné zdatnosti a pro dosažení největšího přínosu zařazení čtyř typů cvičení do každodenního života:

- Vytrvalostní cvičení, například chůze a další aerobní činnosti, které zvyšují vytrvalost, mohou zabránit nebo oddálit rozvoj diabetu, ischemické choroby srdeční, rakoviny tlustého střeva a cévní mozkové příhody.
- Silové cvičení s činkami nebo posilovacím strojem může pomoci kontrolovat tělesnou hmotnost a regulovat koncentraci cukru v krvi zvýšením metabolismu a je dobrou prevencí osteoporózy.
- Cvičení ohebnosti, např. strečink nebo jóga, může zabránit vzniku zranění a usnadňuje léčení případných zranění.
- Cvičení rovnováhy, například stoj na jedné noze, pomáhá jako prevence pádů.

Jak vám může pomoci pravidelné tělesné cvičení?

- *Zvyšuje sebeúctu a sebedůvěru*
- *Zmírňuje úzkost a stres*
- *Zlepšuje náladu, může zmírnit depresi*
- *Zlepšuje spánek*
- *Zvyšuje pocit energie*
- *Může pomoci udržovat zdravé sexuální vztahy*
- *Snižuje riziko srdečního onemocnění a může zabránit rozvoji rizikových faktorů, jako je obezita a vysoký krevní tlak*
- *Může zlepšit koncentraci cholesterolu*
- *Snižuje obsah tělesného tuku tím, že zvýší účinnost spalování kalorií v těle*
- *Zpomaluje úbytek kostní hmoty spojený se stárnutím*
- *Umožňuje tělu lépe využívat inzulín*
- *Snižuje riziko určitých typů nádorů, včetně rakoviny prsu, dělohy a tlustého střeva*
- *Zlepšuje kardiovaskulární zdraví*
- *Usnadňuje kontrolu hmotnosti a brání obezitě*

Zdroj: National Institute on Aging



Při zvyšování stupně tělesné činnosti používejte zdravý rozum. Pokud jste necvičili dlouho, začněte pomalu a postupně přidávejte. Není nutné, abyste uběhli maratón; desetiminutová procházka kolem domu může být vynikajícím způsobem, jak začít. Předtím, než začnete s novou tělesnou činností nebo cvičebním programem, promluvte si se svým lékařem, co je pro vás správné.

Poruchy spánku

Třetinu našeho života prospíme. Spánek je, stejně jako jídlo a voda, naprosto nezbytný pro pocit dobré pohody, ačkoliv otázka proč spíme je stále předmětem velké diskuse mezi vědci. Někteří odborníci se domnívají, že spánek je důležitý pro upevnění paměti a zpracování informací v mozku. Jiní se domnívají, že spánek hraje zásadní úlohu při vytváření optimální funkce imunitního systému.

Představa, že starší lidé potřebují méně spánku, je mýtus. Většina dospělých obvykle potřebuje sedm až osm hodin spánku, ačkoliv některým stačí pět a někteří potřebují až 10 hodin.

Podle National Institute of Neurological Disorders and Stroke obvykle potřebujeme v průběhu stárnutí stejné množství spánku jako v časně dospělosti. Ačkoliv spánkové návyky se během stárnutí mění, narušený spánek a probuzení se s pocitem únavy nejsou normální součástí stárnutí. Přesto polovina lidí ve věku nad 65 let udává problémy se spánkem, oproti 15 % všech dospělých. Špatný spánek může mít negativní vliv na celkovou kvalitu života a může způsobovat závažný stres a narušovat pozornost, soustředění nebo paměť.



Dočasná nespavost způsobená stresem, nemocí nebo změnami prostředí ovlivní řadu lidí, ale u malé části z nich tento problém neodeznívá. Tento stav, nazývaný odborníky „návyková“ nebo „naučená nespavost“, způsobuje, že se rutinní činnosti prováděné v době před spaním stávají spouštěčem nespavosti.

Poruchy spánku jsou často spojeny se zdravotní nebo duševní poruchou. Zvláště u mužů je nutnost vstávat jednou až třikrát za noc kvůli močení

Tipy na správnou spánkovou hygienu

- Pravidelně cvičte, ne však několik hodin před usnutím.
- Jezte vyváženou stravu a před usnutím nejezte těžká jídla.
- Při usínání používejte relaxační techniky, jako je hluboké dýchání, vizualizace nebo meditace.
- Odpoledne nebo večer neužívejte kofein, nikotin nebo alkohol.
- Nastavte si pravidelný režim usínání a vstávání.
- Pokud neusnete do 20 minut po ulehnutí do postele, vstaňte a zabývejte se jinou činností, dokud se necítíte unaveni.
- Vedte si deník, do kterého si budete zapisovat činnosti, jídla, nápoje, emoční stav a další faktory, které mohou ovlivnit kvalitu vašeho spánku.
- Udržujte v ložnici stejnou teplotu (nikoliv přetopeno).
- V posteli nečtěte, nehovořte a nesledujte televizi.
- Vytvořte z ložnice bezpečné místo, kde se dají zamknout dveře, je tam kouřový alarm, telefon a dobré osvětlení v dosahu lůžka.
- Pokud chrápete, nespěte na zádech a podložte si hlavu.
- Zajistěte si léčbu alergií, nachlazení nebo problémů s nosními dutinami.
- Vstávejte do slunečního svitu, nebo ráno rozsviňte jasné světlo k nastavení biologických hodin těla.
- Ráno po probuzení nezůstávejte ležet v posteli.

Zdroj: National Institute of Neurological Disorders and Stroke

nejběžnějším důvodem k přerušení spánku. Je třeba brát toto přerušení spánku jako normální, vrátit se zpět do postele a usnout. Nezačínejte v tomto okamžiku přemýšlet o problémech včerejška nebo zítřka.

Další běžnou příčinou přerušení spánku je bolest. Křeče dolních končetin, bolesti zad a krku mohou být spouštěčem poruchy spánku.

Takto postižení jedinci si musí vyzkoušet, které léky proti bolesti jsou pro ně nejlepší na noc, ale nejprve je nutné poradit se s lékařem.

Časné probouzení a neschopnost opět usnout může být příznakem deprese. Tento typ nespavosti může být varovnou známkou deprese.

Přetrvávající změny ve spánkových návycích nebo potíže se spánkem byste měli konzultovat s lékařem. K dispozici je řada léků, které napomáhají spánku, včetně volně prodejných léků a léků na lékařský předpis (sedativa a antidepresiva). Rozvinutí návyků správné spánkové „hygieny“ pomáhá dosáhnout spánku, při kterém si odpočínáte, což je důležité pro zvládnutí tohoto problému. (viz „Tipy na zdravou spánkovou hygienu.“) Na zklidnění mysli a těla při přípravě na spánek mohou pomoci relaxační techniky jako meditace, autohypnóza, hluboké dýchání nebo vizualizace.

Běžné poruchy spánku

Existuje více než 70 různých poruch spánku, z nichž většinu lze účinně zvládnout, jakmile jsou rozpoznány a správně diagnostikovány. Nejčastější z nich uvádíme na další straně.



Porucha spánku	Kdo je postížen	Nejčastější projevy
<p>Nespavost (téměř vždy je příznakem jiné choroby)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 60 miliónů Američanů (40 % žen; 30 % mužů) • Výskyt se zvyšuje s věkem 	<ul style="list-style-type: none"> • Dlouhá doba do usnutí • Opakované probouzení se v noci • Časné probouzení a neschopnost opět usnout • Vstávání s pocitem únavy
<p>Obstrukční spánková apnoe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 18 miliónů Američanů (většinou nezdiagnostikována) • Spojeno se stárnutím • Častěji u mužů 	<ul style="list-style-type: none"> • Uvolněné tkáně nebo pokleslé svaly blokují proudění vzduchu do plic • Hlasité chrápaní, vzdychání a opakované přerušování dechu, trvajících až minutu • Ospalost, podrážděnost, pomalost, porucha koncentrace a paměti během dne
<p>Syndrom neklidných nohou</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 12 miliónů Američanů • Nejčastěji u starších osob • Rodinný výskyt 	<ul style="list-style-type: none"> • Nepříjemný pocit mravenčení, brnění a chvění v dolních končetinách • Nutkání pohybovat nohama k uvolnění těchto vjemů • Vede k trvalým pohybům nohou v průběhu noci
<p>Narkolepsie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 250 000 Američanů • Obvykle dědičné onemocnění 	<ul style="list-style-type: none"> • Časté nečekané ataky spavosti během dne, i když noční spánek byl normální • (V některých případech) nedostatečná svalová kontrola v emočně vypjatých situacích, halucinace, dočasná paralýza při probuzení, porucha nočního spánku

Zdroj: National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Pečovatelství

Milióny Američanů jsou pečovatelé – členové rodiny nebo přátelé, kteří převezmou primární zodpovědnost za péči o blízké osoby, které jsou nemocné nebo invalidizované a žijí doma. Rostoucí množství důkazů ukazuje, že pečování je obrovská fyzická, emoční i finanční zátěž na pečovatele, ačkoliv může být současně zdrojem obrovského osobního uspokojení. Zodpovědnost za to, že všechny potřeby blízké osoby jsou naplněny, je často sloučena s emočním dopadem z blízkosti trpící osoby, jejíž zdraví se postupně zhoršuje.

Není překvapivé, že pečující osoby téměř vždy udávají vysoký stupeň stresu. Nejméně polovina pečujících osob se snaží zvládat současně práci, rodinný život a zodpovědnosti pečovatele. V mnoha případech se pečovatelé izolují a ztrácejí kontakt s okolím, což může zhoršit jejich stres a mít negativní dopad na celkový zdravotní stav.



Pečovatelé mají velmi málo času starat se o své vlastní zdravotní nebo emoční potřeby a může být pro ně obtížné najít si čas na činnosti, které je baví.

Mnozí pečovatelé udávají významné osobní zdravotní problémy, jejichž rozsah se pohybuje od drobných stížností až po závažné chronické choroby. Několik studií prokázalo, že u některých pečovatelů může dojít ke stresem navozeným poruchám zdraví, které

mohou u vnímavých jedinců zvýšit riziko onemocnění srdce nebo rakoviny. Několik výzkumných studií spojilo chronický stres vyvolaný péčí o druhou osobu s poruchou imunitního systému, což pečující osobu činí zranitelnější vůči infekcím, jako jsou chřipky nebo nachlazení, a může zpomalovat proces hojení po úrazech. U starších pečujících osob, které samy mají vlastní chronické choroby, může být tato porucha imunity zničující.

Pečujícím osobám a osobám v jejich péči může pomoci řada organizací, které se věnují podpoře těchto osob. Pokud vy sami nebo někdo, koho znáte, pečuje o nemocnou osobu, uvědomte si, že pomoc je k dispozici. Péče o pečovatele je naprosto zásadní jak pro vlastní dobro pečovatele, tak i pro osobu, o kterou pečuje.



Jak zvládat pečovatelsví

- Vyhradte si určité množství času a energie na péči o sebe sama.
- Požádejte o pomoc přátele, rodinu, obec nebo podpůrnou skupinu.
- Sestavte si takový časový harmonogram, abyste mohli mít pravidelné přestávky.
- Abyste si usnadnili pečovatelskou práci, požádejte lékaře o radu, jak nejlépe zvládat příznaky nemoci, například úpravou medikace nebo speciálními zdravotními pomůckami (např. nemocniční lůžko nebo přenosná toaleta).
- Pokud je to možné, zajistěte si domácí ošetrovatelskou službu, což vám pomůže při určitých povinnostech nebo vám umožní přestávky (některé pojišťovny tyto služby proplácejí).
- Nesnažte se zvládat všechno sami.
- Vyhledejte pomoc, je-li to nutné, při zvládnutí finančních a právních otázek pečování.
- Připojte se k podpůrné skupině pro pečovatele a pročtěte si literaturu o strategiích, jak zvládat tyto situace, a zdrojích, kde získat pomoc.

Zdroj: Family Caregiver Alliance



Závěr

Udržováním zdravého životního stylu bez ohledu na věk můžeme získat kontrolu nad svým životem a ovlivnit kvalitu života nyní i později. Správné stravovací návyky, tělesné cvičení a dostatečný spánek v noci jsou naprosto zásadní podmínky. Vědci v současné době začínají zjišťovat, že způsob, jakým se staráme o zdraví svého mozku během celého života, je pravděpodobně stejně důležitý jako všechny ostatní faktory pro udržení optimální kvality života. Můžeme tato zjištění uvést do praxe v našich vlastních životech. Tím si můžeme zajistit, že se dostaneme mezi většinu Američanů, kteří se v pozdních fázích života těší dobrému zdraví a štěstí.

Zdroje

AARP

www.aarp.org

Alliance for Aging Research

www.agingresearch.org

American Sleep Apnea Association

www.sleepapnea.org

American Academy of Sleep Medicine

www.aasmnet.org

Family Caregiver Alliance

www.caregiver.org

National Council on Aging

www.ncoa.org

National Institute on Aging

www.nih.gov/nia

National Sleep Foundation

www.sleepfoundation.org

Well Spouse Foundation

www.wellspouse.org

Restless Legs Syndrome Foundation, Inc.

www.rls.org

The Dana Foundation

www.dana.org

The European Dana Alliance for the Brain

Předseda

William Safire

Místopředsedové

Colin Blakemore, PhD, ScD, FRS

Pierre J. Magistretti, MD, PhD

Prezident

Edward F. Rover

Výkonný výbor

Carlos Belmonte, MD, PhD

Anders Björklund, MD, PhD

Joël Bockaert, PhD

Albert Gjedde, Dr Med, MD, FRSC

Sten Grillner, MD, PhD

Malgorzata Kossut, MSc, PhD

Richard Morris, DPhil, FRSE, FRS

Dominique Poulain, MD, DSc

Wolf Singer, MD, PhD

Piergiorgio Strata, MD, PhD

Eva Syková, MD, PhD, DSc

Výkonná ředitelka

Barbara E. Gill

Obrázky

Maureen Keating: strany 3, 4



**The European
Dana Alliance
for the Brain**

The Dana Centre
165 Queen's Gate
London SW7 5HD
<http://edab.dana.org>



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org/nrta