

Szellemileg az agykutatás legújabb eredményei **frissnek maradni**

Az élet
minősége



The European
Dana Alliance
for the Brain

 **NRTA**
AARP's Educator Community

NRTA: az AARP Oktatói Közössége

Az NRTA, amelyet Dr. Ethel Percy Andrus, nyugdíjas tanár alapított 1947-ben, az AARP oktatói közössége. Az AARP küldetésével összhangban, az NRTA tevékenysége a folyamatos tanuláson, az önkéntes szolgálaton és a civil részvételen alapszik. Az NRTA a legnagyobb nemzeti szervezet, amely az 50 évnél idősebb oktatók érdekeit képviseli. A szervezet több mint egymillió aktív és nyugdíjas oktatóból és iskolai személyzetből álló tagsággal rendelkezik, helyi, állami és nemzeti szinten. Az NRTA kiterjedt intézményi hálózattal rendelkezik; nemzeti irodát üzemeltet Washingtonban, amihez 53 állami és városi szervezet és több mint 2700 helyi szervezet tartozik. Az NRTA tagok mindent megtesznek annak érdekében, hogy minden generáció számára biztosítsák a folyamatos oktatás lehetőségét, a jogi védelmet, a gazdasági biztonságot, a munkahely megőrzésének lehetőségét és mindezen keresztül a jövőbeli jólétet. További információkért látogassa meg a www.aarp.org/nrta internetes oldalt.

Dana Szövetség az Agykutatásért

A „Dana Szövetség az Agykutatásért” (www.dana.org) több mint 200 vezető idegtudóst, köztük 10 Nobel-díjast tömörítő nonprofit szervezet. A Dana Szövetség fő célja, hogy felhívja a társadalom figyelmét az agykutatás legújabb eredményeire. Ezeket az eredményeket érthető és mindinkább számára elérhető módon terjeszteni kívánja a lehető legszélesebb körben, és meg kívánja mutatni az embereknek azt, hogy az agykutatás által szolgáltatott új ismeretek milyen jótékony hatással vannak mindennapi életünkre. A DANA Szövetség célkitűzéseinek megvalósításához a DANA Alapítvány nyújt teljeskörű támogatást. A Dana Szövetség kutatásokat nem támogat.

A Dana Alapítvány magán jellegű jótékonyági szervezet, amely elsődlegesen a tudomány, az egészség és az oktatás iránt érdeklődik. Jelenleg az alapítvány kiemelten foglalkozik az immunológia és az idegtudományok területén végzett kutatásokkal, az általános iskolai és középiskolai oktatással, illetve a művészeteket oktatók képzésével.

AARP: American Association of Retired Persons – Nyugdíjasok Amerikai Szövetsége
NRTA: National Retired Teachers Association – Nyugdíjas Tanárok Nemzeti Szövetsége
(az AARP Oktatói Közössége)

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.

Kortól függetlenül, életünk minden napján teljes életet kívánunk élni. Meg kívánjuk tartani mindennapi szokásainkat és élvezni akarjuk azokat a dolgokat, amik örömet okoznak nekünk függetlenül attól, hány évesek vagyunk. El akarjuk kerülni az egészségi problémák okozta nehézségeket, nem akarjuk azt, hogy másoktól függjünk. Időskorban is jól élni több, mint pusztán sokáig élni.

A jó hír az, hogy sokan közülünk épp ezt teszik. Az Öregedést Kutató Nemzeti Intézet (USA) szerint napjainkban az idős emberek nemcsak tovább élnek, hanem általában jobban vannak – egészségesebbek és tehetősebbek – mint valaha azelőtt. A 65 éves vagy annál idősebb amerikaiak majdnem három negyede vallja egészségét jónak, vagy kiválónak. Az idős emberek közötti rokkantság aránya rohamosan csökken egy olyan országban, amely már eleve élvezzi az egyik legalacsonyabb rokkantsági arányt a világon.

Az öregség érzése, ahogy azt sokan mondják, egy tudati állapot, és ez a klisé most igazabb lehet mint valaha. A modern orvostudomány kiterjesztette az életünk hosszát és most újraírja az öregedés „jó öreg” szabályait. Valóban, a „normális öregedés” egy elavult és félrevezető felfogás, mivel nagy különbség van abban, hogy az emberek hogyan öregednek meg, milyen tényezők befolyásolják az életminőségüket öregedésük során. A test és az elme bizonyos változásai, amelyek sok esetben együttjárnak az öregedéssel lehet, hogy egyáltalán nem szükségszerűek, nagyon gyakran csupán kezelhető – de elhanyagolt - betegségek, vagy korábbi rossz egészségi szokások következményei. A szakértők azt mondják, hogy az élettani öregedésnek csak a 30 %-a vezethető vissza a génjeinkig, a többi rajtunk múlik. Függetlenül attól, hogy milyen idősök vagyunk, sokat tehetünk az egészségünk érdekében és javíthatunk az életminőségünkön.

Szellemileg frissnek maradni

Az öregség számos csapása megelőzhető, ha követjük azt a régijótanácsot, hogy együnk helyesen, maradjunk aktívak és pihenjünk jó sokat. Tény, hogy ez a tanács, az öregedés kutatásának néhány új eredményével együtt, sokat segíthet abban, hogy öregedésünk során ne csak a testünket tartsuk meg jó egészségben, hanem az agyunkat is.

A jó szellemi egészség – másképpen a „kognitív fitnessz”, ahogy azt néhányan elnevezték – éppoly fontos az általános életminőséghez, mint a fizikai egészség. És hasonló odafigyelést igényel.

Ami idős embereknél néha csökkenő szellemi frissességnek tűnik, az alkalmanként egy kezelhető betegség tüneteinek a megnyilvánulása. Például a depresszió előfordulása növekszik az életkorral. Bár a depressziót, ami egy agyi eredetű betegség, a legtöbb ember esetében sikeresen lehet kezelni, gyakran nem ismerik fel vagy helytelenül kezelik. Egészségünk számos krónikus elváltozása, mint a szívbetegség, vagy a magas vérnyomás, továbbá azok a gyógyszerek, amiket az idős emberek szednek, megváltoztathatják a szellemi működéseket.

Számos, az agy öregedésével kapcsolatos probléma, mint például az emlékezetkiesés, vagy a szellemi frissesség elvesztése csökkenthető, késleltethető vagy megelőzhető, ha agyunk egészségére egy életen át odafigyelünk. Az agykutatók a „sikeres” agyi öregedéssel kapcsolatban számos olyan ismertetőjelet, jellemvonást vagy szokást azonosítottak, amelyek közősek azokban az emberekben akik idős korukban is szellemileg frissek maradtak. (Lásd jobbra)



Milyen új ismereteket ad számunkra az agykutatás?

Az agykutatás egyre pontosabb képet alkot arról, hogy milyen változások zajlanak le agyunkban az öregedés során, és arról is egyre többet tudunk, hogy ezeket a változásokat hogyan lehet befolyásolni. Bár a gének kétségtelenül játszanak némi szerepet, életünk során sok mindent tehetünk azért, hogy megőrizzük agyunk egészségét:

Használja az eszét

Az elménk „edzése” megelőzheti a szellemi leépülést azáltal, hogy erősíti az idegsejtek közötti kapcsolatokat. A szellemi kihívások nagyon fontosak.

Testedzés

A mentális frissesség megőrzését segíti a fizikai aktivitás, különösen az aerobik gyakorlatok és a közepes erőfeszítést igénylő testmozgás.

Irányítsa az életét

Érezni, hogy az eseményeket ön irányítja és hinni, hogy amit Ön csinál az mássá teszi a mindennapi életét – amit a tudósok „ön—hatékonyságnak” neveznek – erősen köthető az agy sikeres öregedéséhez.



Folyamatos tanulás

Eddig még nem ismert okokból, az hogy meddig járunk iskolába nagyban összefügg az agyunk életem át tartó egészségével. A folyamatos tanulás, akár a hivatalos kereteken kívül is, sokat segíthet.

Óvakodjon a kábítószerektől

A túlzott alkoholfogyasztás (több, mint három ital egy nap) és a tiltott kábítószerek használata veszélyes az idegsejtekre. Ezek a szerek az idegsejtekben súlyos, valószínűleg visszafordíthatatlan károsodásokat okoznak.

Védje a fejét

A biztonsági öv és a bukósisak használata nagyban csökkenti a fej és a gerinc sérülés veszélyét. Akár apró fejsérülések is károsíthatják a szellemi működést.

Kezelje jól a stresszt

Ismert, hogy a krónikus stressz károsítja az idegsejteket azzal, hogy magasra emeli a stressz hormonok szintjét az agyban. A stressz csökkentése javítja a memória teljesítményt.

Vigyázzon szíve egészségére

Egy újkeletű, nagy tanulmány kimutatta, hogy a cukorbetegség és az atheroszklerózis (érelmeszesedés) még korai állapotban is jelentősen növelik a tudati hanyatlás kockázatát. Mindkét állapot megelőzhető az életmód megfelelő átalakításával, és mindkettő kezelhető.

Forrás: Dana Szövetség az Agykutatásért (Sajtóiroda)

Tartsa meg szociális kapcsolatait

A magányosság öl. Néhány kutató azt mondja, hogy azok az emberek akik jó szociális kapcsolatokkal rendelkeznek tovább élnek és fizikailag egészségesebbek, mint azok, akik szociálisan izoláltak. A szakértők azt mondják, hogy a kötődés az egyik legfontosabb előrejelzője a későbbi évek egészségének és függetlenségének. Egy nagy közegészségtani tanulmány, amely több mint 116 000 embert érintett, azt találta, hogy akiknek szorosak az emberi kapcsolatai, azoknak kisebb mértékű a szellemi visszaesése és aktívabb, fájdalommentes, fizikai korlátok nélküli életet élnek. Más tanulmányok is megerősítik ezeket az eredményeket, sőt tovább mennek és azt mondják, hogy a szegényes szociális kapcsolatokkal rendelkező emberek kétszer olyan valószínűséggel halnak meg egy adott időtartamon belül, mint a kiterjedt szociális kapcsolatokkal rendelkezők. Áttétes emlőrákos és melanómás betegek körében végzett vizsgálatok összefüggést mutattak ki a támogató betegcsoportokban való részvétel és a hosszabb élet között.

Az idősebb emberek nagyobb valószínűséggel élnek egyedül, különösképp, ha a család és a barátok elköltöztek, vagy meghaltak. Sok szakértő hisz benne, hogy a szociális elszigetelődés krónikus stresszt okozhat, amely felgyorsítja az öregedést.

A magányosság elleni harc erőfeszítést igényel, mind új



kapcsolatok létesítésével, mind a már meglévők elmélyítésével. Néhány javaslat:

- Vegyen részt olyan tevékenységekben, amelyek folyamatos kapcsolatot igényelnek másokkal.
- Derítse fel és használja ki a lakóhelye közelében levő közösségi házak, az idősek helyi irodái és az idősek központjai által kínált szolgáltatások és programok által nyújtott lehetőségeket.
- Keressen az egyháznaknál, klubokban, kórházi alapítványoknál, és nonprofit szervezeteknél olyan embereket akiknek az érdeklődési köre hasonlít az Önéhez.
- Vállaljon önkéntes munkát olyan dologban amiben hisz.
- Alakítson ki olyan kapcsolatokat amiknek segítségével az egészségét is karban tarthatja: csatlakozzon egy sétáló klubhoz, menjen el egy mise utáni vacsorára, vagy vegyen részt az Ön számára is érdekes felnőtt képzéseken.
- Ne nézze le az állatok társaságát: szőrös vagy tollas barátok örömet és célokat hozhatnak az életébe.



Étrend

Nem titok, hogy a helyes étkezés fontos az Ön egészsége számára. Az életünk során kiválasztott ételek csökkenthetik, vagy növelhetik sok betegség kockázatát, beleértve a szívbetegséget, a rákot, az agyvérzést és a cukorbetegséget, amelyek korai halált vagy rokkantságot okozhatnak később. Gondolja végig, például, a Harvard Egyetem Közegészségtani Kara által kivitelezett három hosszú távú, 300 000 embert felölelő tanulmány alábbi eredményeit:

- A prosztatata és az emlőrák előfordulása magasabb olyan emberekben akik nem esznek zöldséget.
- A vastagbél daganat gyakoribb olyan férfiakban és nőkben akik sok vörös húst esznek.
- A zsírokban, különösen a telített és a transz zsírsavakban gazdag étrendek növelik a szívbetegség, a cukorbetegség, az agyvérzés és néhány daganatféleség kockázatát.
- Finomított szénhidrátok, mint a kereskedelemben kapható torták, szárazsütemények, kekszek és kenyerek fogyasztása növeli az elhízás, a cukorbetegség és a szívbetegség kockázatát.

A túlsúly és a kövérség a vezető okai sok olyan betegségnek, amelyek elrabolják későbbi életünk minőségi éveit. Bár az edzés fontos szerepet játszik a testsúly kezelésében, amit a szánkba teszünk, az jelenti a legnagyobb gondot. Az amerikaiak notóriusan magas zsírtartalmú étrenden élnek, és a legtöbb amerikai nem eszik elegendő teljes őrlésű gabonát, zöldséget és gyümölcsöt, vagy alacsony zsírtartalmú termékeket.

A testünket és az agyi folyamatainkat működtető energia iránti szükségletünk nem változik túl sokat ahogy öregszünk. Talán egy kicsivel kevesebb kalóriát igénylünk, de éppen ugyanannyi alapvető tápanyagra van szükségünk, vagy néhány esetben többre. Például, a testünk azon képessége, hogy D vitamint készít csökken az életkorral, így lehet hogy tudatosan olyan ételeket kell választanunk, amelyek jó D vitamin források, mint a tojássárgája, dúsított tápanyagok és a máj. A táplálék források – és nem a vitamin tabletták — a legjobb módjai a szükséges tápanyagok bevitelének. Néhány vitamin, továbbá sok gyógynövény befolyásolhatja a vényköteles gyógyszerek hatását, tehát fontos, hogy elmondjuk az orvosunknak, szedünk-e valamilyen táplálék kiegészítőt. A táplálék kiegészítő készítmények nem állnak szabályozás alatt, és soknak még nem vizsgálták meg a hatékonyságát vagy a lehetséges mellékhatásait.

Néha a fizikai problémák befolyásolják azt, hogy egy jól ehesünk. Például, egy hiányzó fog, vagy a fogínybetegség nehezzé teszi a rágást és a gyomor-, bélpanaszok, mint a székrekedés, hasmenés, vagy a gyomorrégés korlátozhatja, hogy mit tudunk megenni. Érzékeink, mint az ízérzékelés és a szaglás csökkenhetnek ahogy öregszünk, és néhány vényköteles vagy szabad forgalmú gyógyszer megváltoztathatja az ételek ízét. Ha szomorúak és magányosak vagyunk, akkor nem kívánunk enni vagy ételeket készíteni. Az étkezési szokások vagy az étvágy jelentős változásai egy betegség vagy gyógyszerek mellékhatásainak tünetei is lehetnek. Az ilyen problémákat beszélje meg orvosával.



Egészséges étkezési szokások

A helyes étkezés nem kell, hogy bonyolult legyen. Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának „Étel Mutató Piramisa”, amely a teljes kiőrlésű gabonákra, a friss gyümölcsökre és zöldségekre alapozza a jól kiegyensúlyozott étrendet, jó kiindulási pont. Más javaslatok:

- Igyon minden nap 8-10 csésze folyadékot, és ebből legyen legalább 5 víz. Csökkentse a koffein-, vagy alkohol tartalmú italok fogyasztását, amelyek vízhajtóként hatnak és kimoshatnak tápanyagokat a testünkből.
- Csökkentse a telített zsírok bevitelét (amik állati eredetű termékekben találhatóak) és helyettesítse azokat telítetlen zsírokkal (mint például az olíva, a repce, a napraforgó, a sáfrányos szeklice, és a szójaolaj).
- Iktassa ki, vagy csökkentse a transz zsírsavakat, amelyek számos feldolgozott ételben megtalálhatók és az összetevők listáján mint hidrogénezett növényi olajok jelennek meg.
- Nassoláskor ragaszkodjon az egészséges választásokhoz mint a gyümölcsök, zöldségrudak, vagy a teljes kiőrlésű gabonatermékek.
- Kérje és kövesse az orvosa, vagy egy táplálkozási szakértő speciális étrendi tanácsait.
- Csatlakozzon egy főzőtanfolyamhoz, hogy megtanuljon alacsony zsírtartalmú egészséges ételleket készíteni.
- Tegye az étkezést szórakoztatóvá: csatlakozzon a családhoz, barátokhoz, vagy közösségi feladatokhoz, amikor csak lehet.
- Kérjen segítséget, ha nehézségei lennének az ételek elkészítésével vagy igényelje közösségi programok keretében az ételek házhoz szállítását. Sok idősekért létrehozott központnak és hitközösségnek is vannak ilyen szolgáltatásai.

Forrás: Az Öregedést Kutató Nemzeti Intézet (USA)

Zsírok, olajok, édesítő

Elvértve hajsználja

tej, joghurt és sajlok

2-3 adag

Zöldségek

3-5 adag

Hús, szárnyas, hal, száras bab, tojás mogyoróféleségek

2-3 adag

Gyümölcsök

2-4 adag

Kenyér, gabona, rizs és tészta

6-11 adag

Testedzés

A testedzés, függetlenül az aktuális erőnléti állapotunktól, bármely életkorban előnyös a test és a szellem számára. Sok kutató állítja, hogy a rendszeres testedzés az egyetlen és legfontosabb dolog amivel javíthatjuk az általános egészségi állapotunkat, a közérzetünket és megelőzhetjük a betegségeket. Az edzés olyan agyi anyagok szintjét emeli, amelyek segítik az idegsejtek növekedését, és ez lehet az oka annak, hogy az aerób mozgás fejleszti a memóriát és hogy a mérsékelten kimerítő fizikai aktivitással szorosan összefügg az agy sikeres öregedése.

A fizikai aktivitást bárki élvezheti, és nem kerül semmibe, vagy csak igen kevésbe. Nem kell hozzá egészségi klubtagság, különleges gépek vagy sportruházat. Csak egy kis kezdeményezés kérdése. Még a visszafogott fizikai aktivitás is jelentős fizikai előnyökhöz juttathat. A Betegség Ellenőrző Központ (USA) legújabb tanulmányai szerint napi 30 perc edzés – még akkor is, ha ez 10 perces részletekben történik – ugyanannyira jó az egészségnek, mint a megerőltetőbb fizikai aktivitás. A mindennapi feladatok, mint a kertészkedés, a kutyasétáltatás vagy a házimunka is enyhébb fizikai aktivitásnak számít. Nincs tehát bocsánat, ha nem élünk ezekkel a lehetőségekkel.

Annak érdekében, hogy fitnessz programunk kiegyensúlyozott és számunkra a leghasznosabb legyen, az Öregedést Kutató Nemzeti Intézet (USA) azt javasolja, hogy négy fajta fizikai gyakorlatot építsünk be mindennapi életünkbe

- Kitartást fokozó gyakorlatok, mint a séta és egyéb aerób fizikai aktivitások, amelyek növelik az állóképességet és segíthetnek késleltetni vagy megakadályozni a cukorbetegséget, a szívbetegséget, a vastagbélrákot, és az agyvérzést.
- Erősítő gyakorlatok, csináljuk szabad súlyokkal vagy ellenállásos súlyokkal, amelyek az anyagcsere fokozásával segítenek kontrollálni a testsúlyt és a vércukor szintet, és segíthetnek megelőzni a csontritkulást.
- Rugalmasságot növelő gyakorlatok, mint a nyújtó jóga, amely megelőzi a sérüléseket és segíti a sérülésekből történő felépülést.
- Egyensúlyozó gyakorlatok, mint az egy lábon állás, segíthetnek megelőzni az eséseket

Mit tehet a rendszeres testedzés Önért?

- *Növeli az önbecsülést és az önbizalmat*
- *Csökkenti a nyugtalanságot és a stresszt*
- *Javítja a hangulatot és enyhíti a depressziót*
- *Javítja az alvást*
- *Növeli az energiát*
- *Segíthet fenntartani az egészséges szexuális kapcsolatokat*
- *Csökkenti a szívbetegség kockázatát és segít megelőzni olyan rizikó faktorokat, mint a kövérség és a magas vérnyomás*
- *Javítja a koleszterin szintet*
- *A test kalóriát égető hatékonyságának fokozásával csökkenti a test zsírtartalmát*
- *Csökkenti az életkorral járó csontvesztést*
- *Lehetővé teszi, hogy a test hatékonyabban használja az inzulint*
- *Csökkenti bizonyos rákbetegségek rizikóját, beleértve az emlő-, méh- és vastagbélrákot*
- *Javítja a szív- és érrendszer egészségét*
- *Segít a testsúly kontrolljában és megelőzi az elhízást*



A fizikai aktivitás növelésekor hagyatkozzon a józan észre. Ha sokáig nem edzett, lassan kezdje el és fokozatosan építkezzen. Nem kell, hogy maratoni futó legyen; 10 perc séta a szomszédos környéken egy nagyszerű kezdés lehet. Mielőtt bármilyen új fizikai aktivitást, vagy edzési programot elkezdene, beszélje meg orvosával, hogy mi a megfelelő az Ön számára.

Alvási problémák

Életünk harmadát alvással töltjük. Az alvás ugyanolyan alapvető a jó közérzetünkhöz mint a táplálék vagy a víz, bár az a kérdés, hogy miért is alszunk továbbra is komoly vita tárgya az orvosok között. Néhány szakértő úgy hiszi, hogy az alvás döntő az agyban történő memória konszolidáció és információ feldolgozás szempontjából; mások arra mutatnak rá, hogy az alvás alapvető az immunrendszer optimális működéséhez.

Az egy mítosz, hogy az idős embereknek kevesebb alvásra van szüksége. Minden felnőtt igényli a napi hét-nyolc óra alvást, habár néhányunknak öt óra is elég, másoknak pedig 10 óra kell. Az Idegrendszeri Betegségeket és az Agyvérzést Kutató Nemzeti Intézet (USA) szerint általában öreg korunkban ugyanannyi alvást igénylünk, mint fiatal felnőtt korunkban. Habár az alvás mintázata változik ahogy öregsünk, a gyakori felébredés vagy az, hogy fáradtan ébredünk nem normális része az öregedésnek. Mindazonáltal összehasonlítva a felnőtteknél ismert körülbelül 15%-kal a 65 év feletti emberek fele számol be alvási problémákról. A rossz alvás negatív hatással lehet az életminőségre. Általában, súlyos kimerültséget okoz, csökkenti az éberséget, a koncentrációt, és amemóriát.



A stressz, betegség vagy a megváltozott környezet okozta átmeneti álmatlanság sok embert érint, de egy kis hányaduknál a problémák nem szűnnek meg. Akiknek az alvászakértők által „kondicionált”-nak vagy „tanult”-nak nevezett alvászavaruk van, a lefekvéssel kapcsolatos rutin tevékenységek idézik elő az álmatlanságot.

Az alvási problémák gyakran pszichiátriai vagy orvosi rendellenességekkel járnak együtt. Különösen férfiak esetében az alvás közbeni felébredésnek a legáltalánosabb oka az, hogy éjjelenként egy-három alkalommal fel kell kelniük vizelni.

Jótanácsok a jó alvási higiénia kialakításához

- *Eddzen gyakran, de ne a lefekvés előtt pár órával.*
- *Legyen kiegyensúlyozott az étrendje és ne egyen nehéz ételeket lefekvés előtt.*
- *Végezzen relaxációs gyakorlatokat lefekvéskor, mint a mély légzés vagy a meditáció.*
- *Délutánonként vagy az esti órákban kerülje a koffeint, a nikotint vagy az alkoholt.*
- *Feküdjön le és ébredjen rendszeresen ugyanabban az időben.*
- *Ha nem tud elaludni húsz perccel azután, hogy lefeküdt, keljen fel és csináljon valami mást, amíg el nem fárad.*
- *Vezessen alvási naplót, hogy folyamatosan tudja követni azokat a fizikai aktivitásokat, ételeket, italokat, érzelmi körülményeket vagy egyéb tényezőket, amelyek befolyásolhatják azt, hogy milyen jól alszik.*
- *Hálószobájában tartson állandó hőmérsékletet (ne túl meleget).*
- *Kerülje az ágyban az olvasást, a beszélgetést vagy a tévé nézését.*
- *Zárható ajtókkal, füstjelzővel, telefonnal és az ágyhoz elérhető közelségben lévő jó megvilágítással tegye biztonságos helyé hálószobáját.*
- *Ha horkol ne aludjon hanyatt fekve és emelje meg a fejét.*
- *Kezeltesse allergiáját, megfázását vagy orrmelléküreg problémáit.*
- *Reggelenként ébredjen a nap sugaraival vagy használjon erős fényeket, hogy beállítsa szervezetének biológiai óráját.*
- *Ne feküdjön tovább az ágyban, ha már egyszer felébredt.*

Forrás: Az Idegrendszeri Betegségeket és az Agyvérzést Kutató Nemzeti Intézet (USA)

A trükk az, hogy normális eseményként kell felfognia az alvásnak ezt a megszakítását és utána térjen vissza aludni. Ne kezdjen el aggódni a tegnapon vagy a holnapon.

A fájdalom egy másik gyakori oka az alvás megszakadásának. Lábgörcs, hát- és nyakfájás lehetnek a bűnösök. Egyesek tapasztalhatják, hogy a fájdalomcsillapítók bevétele éjjelente jót tehet nekik, de először konzultáljon orvosával.



A túl korai ébredés és az, hogy nem tud visszaaludni a depresszió egyik jele lehet. Az inszomniának ez a mintázata a depresszió „vörös zászlója”.

Az alvás mintázatában beállt változásokat vagy az alvással kapcsolatos nehézségeket beszélje meg orvosával. Beleértve a recept nélküli és a vényköteles készítményeket is, számos alvást segítő gyógyszer áll rendelkezésre (szedatívumok és antidepresszánsok). Jó alvási „higiénia” kifejlesztése - szokások, amelyek segítik a nyugodt alvást - alapvető az alvási problémák kezeléséhez. (lásd: „Ötletek a jó alvási higiénia érdekében”). A relaxációs technikák mint a meditáció, az ön-hipnózis vagy a mély-légzés szintén segíthetnek az elme és a test megnyugtatásában az alvásra történő felkészülés során.

Gyakori alvási problémák

Több mint 70 alvási rendellenesség létezik és a legtöbbet hatékonyan lehet kezelni, ha felismerték és pontosan diagnosztizálták. A leggyakoribbakat a következő oldalon részletezzük.

Alvási rendellenesség	Ki érintett	Gyakori jellemzők
Inszomnia (majdnem mindig egy másik probléma tünete)	<ul style="list-style-type: none"> • 60 millió amerikai (a nők 40 %-a; a férfiak 30%-a) • Az előfordulás növekszik a koraival 	<ul style="list-style-type: none"> • Sokáig tart az elalvás • Sokszori ébredés minden éjjel • Túl korai ébredés és utána nem tud visszaaludni • Fáradtan ébred
Obstruktív alvási apnoe	<ul style="list-style-type: none"> • 18 millió amerikai érint (a legtöbbször nem diagnosztizált) • Összefügg az öregedéssel • Gyakoribb férfiakban 	<ul style="list-style-type: none"> • Laza szövetek vagy a petyhüdt izmok elzárják a légáramlást a tüdő felé • Hangos horkolás, zihálás és a légzés ismételt megszakítása, amely egy percig is tarthat • Napközben álomosság, ingerlékenység, lomhaság, gyenge koncentráció és memória
Nyugtalan láb szindróma	<ul style="list-style-type: none"> • 12 millió amerikai • Leggyakoribb öregkorban • Családi halmozódást mutat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kellemetlen kaparó, zsebado vagy csiklandós érzés az alszáron vagy a lábon • Készítés arra, hogy mozgassa a lábat, hogy elmúljon a furcsa érzés • Állandó lábmozgáshoz vezet éjjelente
Narkolepszia	<ul style="list-style-type: none"> • 250000 amerikai • Általában örökletes 	<ul style="list-style-type: none"> • Állandó lábmozgáshoz vezet éjjelente • (Néhány esetben) az izmok kontrollálásának hiánya érzelmi helyzetekben; hallucinációk; ébredéskor átmeneti bénulás; megszakított éjjeli alvás

Forrás: Az Idegrendszeri Betegségeket és az Agyvérzést Kutató Nemzeti Intézet (USA)

Ápolás

Az amerikaiak milliói ápolók – családtagok vagy barátok, akik elsődlegesen felelősséget vállalnak azokért a szeretteikért, akik betegek vagy rokkantak és otthon élnek. Egyre több bizonyíték van arra, hogy az ápolás hatalmas fizikai, érzelmi és anyagi vámot szed az ápolón, még akkor is, ha ez a személyes elégedettség forrása lehet. Az a felett érzett felelősség, hogy a szeretett szükségletei biztosan ki legyenek elégítve gyakran abból az érzelmi hatásból adódik, hogy látjuk a személyt szenvedni, vagy az egészségét leromlani.

Nem meglepő, hogy az ápolók majdnem mind egyformán nagyfokú stresszről számolnak be. Az ápolók legalább fele egyszerre próbál megfelelni a munka, a család és az ápolás felelősségének. Számos esetben az ápolók elszigeteltté válnak, elvesztik a társadalmi kapcsolataikat, amely még rosszabbá teheti a stresszt és negatív hatása lehet az egészségre.



Az ápolóknak kevés idejük maradhat arra, hogy saját egészségükről vagy érzelmi szükségleteikről gondoskodjanak és nehezen találnak időt olyan tevékenységekre, ami nekik is örömet okoz.

Számos ápoló számol be személyes egészségi problémákról, amelyek az apró panaszoktól egészen a súlyos, krónikus állapotokig terjednek. Néhány tanulmány szerint egyes ápolóknál stressz- okozta egészségi változás léphet fel, amely növelheti a szívbetegség vagy a rák kockázatát az arra

fogékony személyeknél. Egy sor tanulmány hozza kapcsolatba az ápolás okozta krónikus stresszt az immunrendszer sérült működésével, amely a legtöbb ápolót fogékonyra tesz olyan fertőző betegségekre, mint az influenza vagy a nátha, és lassabbá teszi a sérülések utáni gyógyulási folyamatot. Az idősebb ápolók esetében, akiknek egyedül kell megoldani saját krónikus egészségi problémáikat, a csökkent ellenálló képesség pusztító hatású lehet.

Számos szervezet nyújt sokféle formájú támogatást az ápolóknak és az általuk ápolottnak. Ha Ön ápoló, vagy ismer ápolókat, tudjon róla, hogy számos helyről kaphat segítséget.



Jótanácsok az ápolóknak

- Tartalékoljon egy kevés energiát és törődjön saját magával is.
- Kérjen segítséget barátoktól, családtagoktól, ismerőseitől vagy beteg-segítő csoportoktól.
- Próbáljon olyan időbeosztást készíteni, ami lehetőséget ad arra, hogy rendszeres szüneteket tarthasson.
- Az ápolás hatékonyságának érdekében kérje ki orvosa tanácsát, hogyan lehet a legjobban kezelni a tüneteket, esetleg a gyógyszerelés beállításával vagy speciális felszerelés felírásával (pl.: kórházi ág, hordozható wc, stb.).
- Ha lehetséges kérjen házi egészségügyi segítséget, bizonyos feladatok elvégzéséhez vagy ahhoz, hogy szüneteket tartson (néhány biztosító fedezi az ilyen szolgáltatásokat).
- Ne próbáljon mindent saját maga intézni.
- Ha szükséges, keressen segítséget az ápolással kapcsolatos anyagi vagy jogi ügyek kezeléséhez.
- Annak érdekében, hogy másoktól segítséget kaphasson, csatlakozzon ápolókból álló segítő csoporthoz, és olvasson a lehetséges ápolási stratégiákról és eszközökről.

Forrás: Családi Ápolók Szövetsége



Következtetés

Függetlenül attól, hogy hány évesek vagyunk egészséges életmód kialakításával biztosíthatjuk, és ha kell megváltoztathatjuk az életünk minőségét most és akkor is, ha megöregszünk. A helyes étkezés, a testedzés és a jó éjszakai alvás nagyon fontos tényezők. A tudósok most kezdik megérteni, hogy az optimális életminőség fenntartásának szempontjából agyunk egészségéről való gondoskodás életünk egész folyamán nagyon fontos. Használjuk a tudomány eredményeit saját életünk jobbátételére. Ha így teszünk, az amerikaiak azon többségéhez tartozhatunk, akik megtalálják a jó egészséget és a boldogságot az élet késői szakaszában is.

A további tájékozódás lehetőségei

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 Szövetség Az Agykutatásért

Igazgató

William Safire

Igazgató helyettes

Colin Blakemore, PhD, ScD, FRS

Pierre J. Magistretti, MD, PhD

Elnök

Edward F. Rover

Ügyvezető testület

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

Ügyvezető igazgató

Barbara E. Gill

Képek

Maureen Keating: 3 és 4 oldal



**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