**Luštěním křížovek a četbou ke snížení rizika onemocnění? VoZP upozorňuje na rostoucí výskyt Alzheimerovy choroby**

**Praha, 21. září 2021 – Dnes si připomínáme již desátý ročník Světového dne Alzheimerovy choroby. V České republice trpí touto nemocí víc jak 160 tisíc lidí, z toho přibližně dvě třetiny tvoří ženy. Toto číslo se však v důsledku stárnutí populace stále zvyšuje. Vojenská zdravotní pojišťovna proto upozorňuje na důležitost prevence i včasné diagnostiky.**

Světový den Alzheimerovy choroby připadá i letos na 21. září. Jedná se o degenerativní onemocnění vedoucí k poruše kognitivních funkcí mozku, konkrétně paměti, myšlení a úsudku. V raném stádiu se projevuje poruchou krátkodobé paměti, zmateností a neschopností dokončit myšlenku či se vyjádřit. Alzheimerova choroba je také nejčastější příčinou demence.

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že globálně trpí tímto onemocněním 50 milionů lidí a odhaduje, že se toto číslo do roku 2050 ztrojnásobí. V České republice má Alzheimerovu chorobu více než 160 tisíc lidí, z toho dvě třetiny tvoří ženy. Toto číslo se však v důsledku stárnutí populace rychle zvyšuje.

Podle současného výzkumu je Alzheimerova choroba způsobena abnormálním hromaděním proteinů v mozkových buňkách a jejich okolí. Nebyla však dosud přesně odhalena příčina, která tento proces způsobuje. Včasná diagnóza může pacientovi i rodině významně ulehčit a průběh nemoci zpomalit.

„*S postižením mozkových buněk dochází k úbytku takzvaných neurotransmiterů, které mají za úkol přenos signálů mezi buňkami. Tento proces následně postihuje různé části mozku, mezi ty první však nejčastěji patří oblasti zodpovědné za ukládání vzpomínek*,“ vysvětluje revizní lékař VoZP Ladislav Hadravský a doplňuje: „*Ačkoliv přesně nevíme, proč k tomuto procesu dochází, známe už celou řadu rizikových faktorů, které mají na toto onemocnění vliv. Na jedné straně se jedná o ty, které nelze ovlivnit – konkrétně věk a genetika. Na druhou stranu však může každý člověk aktivně snižovat riziko choroby zdravým životním stylem*.“

Mnohé studie potvrdily, že riziko rozvoje Alzheimerovy choroby lze snížit vhodným životním stylem, do kterého spadá zdravá strava, dostatek spánku a pravidelný pohyb. Kromě fyzické aktivity se doporučují i duševní cvičení, například trénování paměti.

„*Kromě cíleného tréninku paměti pomáhá proti riziku rozvoje Alzheimerovy choroby i běžná četba knih či luštění křížovek. Člověk by se naopak měl vyvarovat dlouhodobému stresu nebo například kouření. Důležité je však podstupovat i pravidelné kontroly u lékaře. Díky včasnému odhalení lze průběh nemoci výrazně zpomalit*,“ říká Ladislav Hadravský. Pro seniory starší 60 let nabízí [Vojenská zdravotní pojišťovna](https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci) na kognitivní pomůcky doporučené Českou alzheimerovskou společností příspěvek 300 Kč.

V případě podezření na Alzheimerovu chorobu je nutné navštívit nejprve praktického lékaře, který může na základě anamnézy doporučit návštěvu dalších specialistů. Většinou následuje odborné vyšetření u neurologa, psychiatra a geriatra. Pojišťovny všechna tato vyšetření plně hradí za předpokladu, že je pacientovi doporučil praktický lékař. „*Pokud se u pacienta Alzheimerova choroba prokáže, jsou k dispozici léky zmírňující její příznaky, které mohou dotyčnému pomoci prodloužit aktivní část jeho života. Tyto léky jsou na lékařský předpis a jsou plně nebo částečně hrazeny zdravotním pojištěním,*“ doplňuje doktor Hadravský.

Léčba Alzheimerovy choroby je velmi nákladná. Za posledních pět let stouply podle českých pojišťoven výdaje na léčbu až dvojnásobně a celkem se pohybují okolo dvou miliard korun. Tato částka se navíc kvůli soustavnému nárůstu počtu nemocných dále zvyšuje. Kromě veřejného zdravotního pojištění se náklady na Alzheimerovu chorobu dotýkají i sociální oblasti a rodin pacientů, kteří musí být často z důvodu své nesoběstačnosti umístěni do pobytových zařízení.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.
Jana Přiklopilová

Account Manager
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)