

mnogih vzrokov, ki jih je težko najti, zato je zelo pomembno preprečevanje in zavi-ranje bolezni.

V prvem poglavju avtor poudari, da se preventiva Alzheimerjeve bolezni začne že med nosečnostjo in poteka skozi vse življenje. Že na fetus vplivajo različni dejavniki od genetskih preko materinega življenjskega sloga do dejavnikov iz okolja, v katerem živi. V drugem poglavju predstavi znake Alzheimerjeve bolezni in opiše najučinkovitejše preiskave te bolezni. V naslednjem poglavju so izpostavljeni vzroki za njen nastanek. Med njimi je zelo pomembno kopičenje aluminija v možganskih celicah in vzroki, ki so povezani z življenjskim slogom ter z vplivi iz okolja. V četrtem poglavju posebej izpostavi in opiše dodatke k prehrani in prehrano, s katero preprečujemo nastanek Alzheimerjeve bolezni. Tako kot za preprečevanje mnogih drugih bolezni je tudi tukaj pomembna zdrava in uravnotežena prehrana.

V petem poglavju avtor opisuje vpliv kardiovaskularnih bolezni na Alzheimerjevo bolezen. Te bolezni vplivajo na prenos kisika do možganov, s čimer je povezana možnost poškodb in krvavitev, kar lahko pripelje do Alzheimerjeve bolezni. Šesto poglavje je avtor namenil različnim vnetjem, ki tudi lahko vplivajo na nastanek Alzheimerjeve bolezni in podal priporočila glede prehrane. Sedmo poglavje posveča pomenu psihologije v preventivi te bolezni, v osmem pa opisuje pomen homeopatije pri njenem preprečevanju; zanj je homeopatija zelo dragocena kot samostojna preventiva ali pa v povezavi z medicino. V zadnjem, devetem poglavju avtor opiše sposobnost regeneracije

možganov v povezavi z Alzheimerjevo boleznijo. Pri tem opiše veliko napotkov, ki pripomorejo k možganski regeneraciji.

Avtor končuje knjigo s poudarkom, da bo Alzheimerjeva bolezen epidemija tega stoletja. Pomembno je, da se na to odzovemo čim prej, izboljšamo življenjski slog in ukrepamo proti Alzheimerjevi bolezni. Obžaluje, da se tako malo razmišlja o njeni preventivi.

Knjiga je napisana na zelo berljiv in enostaven način. Izhaja iz želje, da bi se vsi ljudje zavedali, da je treba nekaj narediti zase v preprečevanju kroničnih bolezni in posebej Alzheimerjeve bolezni. Za družbo je odločilno zavedanje, da se populacija stara in je vedno več obolelih za Alzheimerjevo boleznijo; to bo povzročilo večje finančne stroške in potrebe po oskrbi. Cilj knjige je spodbuditi bralce k zavedanju, kako lahko preprečujemo to bolezen in zaviramo njen razvoj. Avtor knjigo priporoča vsem, ki imajo sorodnike s to boleznijo in tudi tistim, ki imajo težave s spominom. Knjigo bi priporočila tudi zaposlenim na področju gerontologije in vsem, ki se srečujejo z ljudmi, ki imajo težave s spominom ali diagnosticirano Alzheimerjevo bolezen.

Bojana Sečnjak

<https://mainichi.jp/english/articles/20210708/p2a/00m/0li/029000c>

TELOVADBA POMLADI TELESNO STAROST STAREJŠIH ZA 10 LET IN ZMANJŠA ZDRAVSTVENE STROŠKE – JAPONSKA ŠTUDIJA

Devetmesečne redne tedenske telovadne vaje za starejše lahko telesno starost udeležencev pomaknejo za desetletje

nazaj in posledično zmanjšajo potrebo po zdravstveni negi in s tem povezanimi stroški, je bila zaključna ugotovitev študije zdravstvene univerze v prefekturi Miyazaki na Japonskem.

Univerzitetna skupina je ugotovila, da je vadba pomagala udeležencem, da se izognejo potrebi po zdravstveni negi. Rezultati študije, v kateri so v prefekturi Miyazaki spremljali udeležence tečaja za krepitev telesne čvrstosti proti padcem, bodo verjetno prispevali k povečanju števila udeležencev na podobnih tečajih.

Primer telovadnih vaj neke skupine: starejši udeleženci so sedeli na stolih, razporejenih v polkrogu in izvajali vaje, npr. z rokami gibal navzgor in navzdol, zraven pa so peli pesmi iz otroštva. Najstarejši član skupine je bil star 94 let. 80-letni Fusako Nakamura, ki se je tečaju pridružil pred petimi leti, je z nasmehom dejal: »Včasih sem imel težave s hojo, zdaj pa ne več.«

Tečaj, ki ga organizira občinska oblast mesta Miyakonojo in ki se ga prostovoljno udeležujejo prebivalci tega mesta od leta 2014, je dobra referenca za podobne programe tudi v drugih mestih. Poleg telovadbe organizatorji tečaja vsakih šest mesecev na prizorišča vadbe pošljejo še osebje, vključno z medicinskimi sestrami, ki izvajajo zdravstvena in druga izobraževanja. V letu 2014 se je tečaja na 25 lokacijah udeležilo približno 636 ljudi. V letu 2020 je bilo že 3.834 udeležencev na 253 prizoriščih.

Univerzitetna raziskovalna skupina je v analizirala rezultate približno 3.500 ljudi, ki so se tečaja neprekinjeno udeleževali tri leta in tri mesece ali dlje na 115 prizoriščih, ter približno 36.000 starih 60 let ali več, ki se tečaja niso udeležili. Testi za merjenje mišične moči, ravnotežja in gibljivosti so pri udeležencih, ki so redno telovadili, pokazali 10 let nižjo telesno starost v primerjavi z neudeleženci. Udeleženci stari 60 let in več so po devetih mesecih tečaja lahko z odprtimi očmi stali na eni nogi približno 30 sekund dlje kot njihovi sovrstniki v testni skupini. Mlajši kot so bili udeleženci, večji je bil učinek. Z vajami se je ohranila tudi moč stiska roke, ki s staranjem navadno oslabi.

Ugotovili so, da so stroški zdravljenja na osebo obratno sorazmerni s pogostnostjo obiskovanja tečaja in izračunali precejšnje prihranke za zdravstveno blagajno.

Direktor občinske bolnišnice Kushima Toshiharu Eto, ki je bil do leta 2019 profesor na Univerzi za zdravstveno nego na prefektorni univerzi Miyazaki, je analiziral pridobljene podatke in komentiral: »Starejši, ki imajo še vedno bazalno mišično moč, si z redno telesno vadbo z lahkoto povrnejo funkcije mobilnosti. Če začnejo ljudje zavestno vaditi v svojih 40-ih ali 50-ih letih, namesto da se prepričujejo ›Še vedno sem v redu«, lahko bistveno upočasnijo izgubo mišične moči.«

Maruška Budič