

Warszawa, 18.10.2021

## **W 2050 roku prawie milion Polaków będzie chorych na Alzheimera – czy możemy temu zapobiec?**

Choroba Alzheimera to jedno z największych wyzwań, z jakimi będzie musiała zmierzyć się Europa w ciągu najbliższych 50 lat. Pokolenie wyżu demograficznego z lat 50-tych i początku lat 60-tych osiąga dziś wiek emerytalny, co oznacza, że odsetek seniorów w polskim społeczeństwie będzie wzrastał. Jak wynika z danych zgromadzonych przez Główny Urząd Statystyczny, 14,7% Polaków przekroczyło 65 rok życia (dane na 2016 rok). W roku 2035 odsetek ten wzrośnie do 24,5%, a w 2050 roku aż jedna trzecia społeczeństwa będzie na emeryturze<sup>1</sup>. Oczywiście nie u wszystkich zostanie zdiagnozowana choroba Alzheimera, ale statystyki są niepokojące – dziś chorych na Alzheimera jest 300 tys. osób, wśród których dominują pacjenci zaawansowani wiekowo. Szacuje się, że do roku 2050 chorych będzie już prawie milion<sup>2</sup>. Jednak jak wskazują eksperci to, czy zapadniemy na Alzheimera czy nie, w dużej mierze zależy od nas samych: naszych wyborów i stylu życia. Co możemy zrobić, aby zapobiec rozwojowi tej choroby?

Choroba Alzheimera (chA) jest chorobą pierwotnie zwyrodnieniową mózgu, która najczęściej prowadzi do otępienia. Jej przyczyny nie są do końca znane, wiadomo natomiast, że chA dotyczy najczęściej osób starszych, które ukończyły 65. rok życia. Rozwój choroby powoduje obumieranie neuronów oraz zaniki kory mózgowej, co prowadzi do kłopotów z pamięcią, mową czy myśleniem. Choroba Alzheimera to wyjątkowo podstępna dolegliwość, która rozwija się bardzo powoli, lecz z czasem znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie. Mając to uwadze, w ramach kampanii Zentiva – Zmieniamy Przyzwyczajenia został zorganizowany darmowy webinar edukacyjny dla pacjentów oraz opiekunów osób cierpiących na chA. Spotkanie „Okno w oko z chorobą Alzheimera” poprowadzili: prof. dr hab. n. med. Tomasz Gabryelewicz, kierownik Oddziału Alzheimerowskiego Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie, Prezes Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego oraz dr n. med. Anna Barczak, neuropsycholog, Oddział Alzheimerowski, Klinika Neurologii, Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie, Wice-Prezes Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego.

### **Dieta śródziemnomorska i 75 minut ruchu w tygodniu oddalają widmo choroby Alzheimera**

Choć choroby Alzheimera nie da się wyleczyć, można jednak skutecznie jej przeciwdziałać. Niestety, temat ten wciąż traktowany jest w polskim społeczeństwie jako tabu. Wielu pacjentów wstydzi się przyznać do problemów z pamięcią lub nie reaguje na pierwsze objawy myśląc, że w starszym wieku pewne incydenty są akceptowalne. Warto jednak podkreślić, że tylko dwa czynniki powodujące chorobę Alzheimera – obciążenie genetyczne i wiek – są niemodyfikowalne, co oznacza, że nie mamy na nie wpływu. Pozostałe w dużej mierze zależą jednak od nas: naszego stylu życia i wyborów, których dokonujemy każdego dnia.

Znany jest cały szereg czynników protekcyjnych rozwinięcia się otępienia. Bardzo istotna jest aktywność fizyczna i odpowiednio dobrana dieta, dzięki którym można zmniejszyć ryzyko rozwinięcia

<sup>1</sup> Raport RPO „Sytuacja osób chorych na chorobę Alzheimera w Polsce”, Warszawa 2016

<sup>2</sup> Raport RPO „Sytuacja osób chorych na chorobę Alzheimera w Polsce”, Warszawa 2016

**Biuro prasowe kampanii „Zentiva – zmieniamy przyzwyczajenia”:**

Ewa Kuźniar

tel. + 48 531 844 325; [ewa.kuzniar@procontent.pl](mailto:ewa.kuzniar@procontent.pl)



## Zentiva zmieniamy przyzwyczajenia

PROGRAM NA RZECZ ZMIANY NAWYKÓW POLSKIEGO SPOŁECZENSTWA

się takich schorzeń jak m.in.: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy otyłość. – *Dbanie o stan naczyń mózgowych o wszystkich kalibrach, czyli walka z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, hipercholesterolemią i otyłością ma duże znaczenie ochronne. W ostatnim okresie podkreśla się także związek przewlekłego procesu zapalnego rozpoczynającego się w jelitach lub w obrębie przyzębia na przyspieszenie procesów zwyrodnienia mózgu. Istotne jest również dbanie o higienę psychiczną, między innymi walka z przewlekłym stresem, zaburzenia depresyjnymi, bezsennością* – komentuje **prof. Tomasz Gabrielewicz**.

Kluczowe dla zachowania sprawności umysłu są kwasy tłuszczowe omega 3, witaminy antyoksydacyjne, witaminy z grupy B i kwas foliowy oraz polifenole roślinne. Lekarze są zdania, że w profilaktyce otępienia najlepsza jest dieta śródziemnomorska, opierająca się na świeżych produktach oraz zdrowych tłuszczach nienasyconych (np. oliwie z oliwek). Warzywa, ryby, orzechy zawierają wiele cennych dla zdrowia substancji, które pozytywnie wpływają na układ nerwowy. Jednak sama dieta nie wystarcza. Warto pamiętać również o aktywności fizycznej. Już 75 minut intensywnego treningu tygodniowo wystarcza, aby zapobiegać chorobom serca czy metabolizmu, które sprzyjają rozwojowi Alzheimer'a.

Nie bez znaczenia jest również dbanie o sprawność analizatorów. – *Dolegliwości związane ze wzrokiem czy słuchem często są bagatelizowane. Za naturalne przyjęło się uważać, że osoba starsza ma problemy w tym zakresie. Oczywiście, z biegiem lat analizatory te ulegają uszkodzeniu, warto jednak o nie zadbać, systematycznie chodząc do lekarza i zwiększając komfort swojego życia* – mówi **dr n. med. Anna Barczak**.

W zapobieganiu chorobie Alzheimer'a kluczowe są również kontakty społeczne i związana z nimi aktywność umysłowa. Im więcej mamy zbudowanych więzi emocjonalnych z osobami z naszego najbliższego otoczenia, tym większe są szanse zapobiegania objawom otępiennym. Systematyczne kontakty z drugim człowiekiem stymulują mózg do pracy i aktywizują społecznie, zapobiegając depresji czy apatii, które bardzo często towarzyszą chorobie Alzheimer'a.

### Jakie objawy powinny nas zaniepokoić

Pierwszym objawem choroby Alzheimer'a są najczęściej zaburzenia pamięci epizodycznej, wśród których możemy wyróżnić nieumiejętność zapamiętania bieżących pytań, powtarzanie tych samych zdań, stwierdzeń oraz czynności. Później pojawiają się również inne problemy, takie jak brak możliwości przypomnienia sobie podstawowych informacji na swój temat: adresu zamieszkania, numeru telefonu, a nawet poziomu wykształcenia czy ukończonych szkół.

Choroba Alzheimer'a to także towarzyszące jej objawy pozapoznawcze, które występują praktycznie u wszystkich pacjentów — *W pierwszej fazie są to zwykle zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe, apatia, wycofanie społeczne, w kolejnym etapie — pojawiają się zachowania bardziej uciążliwe dla opiekuna, takie jak pobudzenie, agresja oraz objawy psychotyczne. U około 70% pacjentów występują urojenia. Najbardziej charakterystyczne są urojenia okradania. Nieco rzadziej, bo w 30% przypadków występują halucynacje - głównie wzrokowe i słuchowe* – podkreśla **prof. Tomasz Gabrielewicz**.

---

**Biuro prasowe kampanii „Zentiva – zmieniamy przyzwyczajenia”:**

Ewa Kuźniar

tel. + 48 531 844 325; [ewa.kuzniar@procontent.pl](mailto:ewa.kuzniar@procontent.pl)

Podstawę w leczeniu choroby Alzheimera stanowi szybka i trafna diagnoza. Jeśli pacjent jest jeszcze świadomy w momencie jej postawienia, może podjąć konkretne decyzje dotyczące swojej przyszłości, pracy czy finansów. Pamiętajmy o tym, że pierwsze oznaki otępienia mogą być widoczne już dla lekarza pierwszego kontaktu. Dzięki wykonaniu prostych testów poznawczych lekarz może zwrócić uwagę na pewne niepokojące objawy, a następnie skierować pacjenta na dalsze konsultacje.

Choroba Alzheimera leży na styku trzech specjalizacji: psychiatrii, neurologii i geriatriczki. Rolą specjalisty jest zaproponowanie odpowiedniego leczenia; na początku najlepiej niefarmakologicznego, wszystko jednak zależy od indywidualnej sytuacji pacjenta. – *W początkowej fazie klinicznej choroby Alzheimera kluczowym zagadnieniem jest oddzielenie spadku sprawności poznawczej i pogorszenia pamięci wywołanych procesem neurodegeneracyjnym, od podobnych zaburzeń, ale związanych z fizjologicznym procesem starzenia organizmu. Wyniki badań pokazują, że po 55 roku życia ok. 60% populacji skarży się na osłabienie pamięci, które nie jest jednak na tyle istotne, aby istotnie zaburzać prawidłowe funkcjonowanie codzienne. Otępienie alzheimerowskie, które jest organiczną chorobą mózgu jest nieodwracalnym procesem pogarszania się sprawności intelektualnej prowadzącym do utraty autonomii i uzależnienia od opieki osób trzecich. Niestety zdarza się, że pacjentom z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, ale bez potwierdzonego rozpoznania choroby Alzheimera zapisywane są leki zarejestrowane na chA. Z pewnością im to nie pomoże, a może zaszkodzić* – komentuje **prof. Tomasz Gabryelewicz**.

Kiedy jednak obserwujemy nieodwracalny spadek sprawności intelektualnej będący konsekwencją choroby Alzheimera ważne jest jak najszybsze wdrożenie terapii farmakologicznej. Na rynku zarejestrowane są obecnie trzy produkty – dwa dotyczą leczenia stadium lekkiego i umiarkowanego choroby, trzeci umiarkowanego i zaawansowanego. Należy wiedzieć, że są to leki działające objawowo - nie zapobiegają ani nie zatrzymują procesu alzheimerowskiego. Jednak wyniki licznych badań pokazują, że przyjmowane regularnie, długoterminowo i w odpowiednich dawkach powodują spowolnienie narastania objawów choroby i jej łagodniejszy przebieg.

Na stronie kampanii „Zentiva – Zmieniamy Przyzwyczajenia” dostępne jest nagranie z udziałem ekspertów pt. „Okno w okno z chorobą Alzheimera”, w którym poruszono więcej wątków dotyczących choroby Alzheimera.

Więcej informacji na temat akcji można znaleźć na stronie:  
<https://zmieniamyprzyzwyczajenia.pl/materialy-video/>

---

#### *O kampanii „Zentiva – Zmieniamy Przyzwyczajenia”*

Kampania społeczna „Zentiva – Zmieniamy Przyzwyczajenia” wychodzi naprzeciw potrzebie edukacji i diagnostyki polskiego społeczeństwa. W ramach kampanii w czerwcu mobilny punkt diagnostyczny wyjechał w Polskę i do końca września odwiedzi 23 miasta. W każdym miesiącu pacjenci mogą wykonać podstawowe badania w zakresie profilaktyki zdrowotnej, takie jak m.in.: EKG serca, saturację krwi oraz analizę BMI. Dodatkowo, w każdym miesiącu wykonywane są specjalistyczne konsultacje oraz badania. W czerwcu dotyczyły one kardiologii, w lipcu urologii, w sierpniu będą dotyczyły reumatologii, a we

---

**Biuro prasowe kampanii „Zentiva – zmieniamy przyzwyczajenia”:**

Ewa Kuźniar  
tel. + 48 531 844 325; [ewa.kuzniar@procontent.pl](mailto:ewa.kuzniar@procontent.pl)



wrześniu choroby Alzheimera. Podczas każdej akcji pacjenci mogą skonsultować się z danym lekarzem specjalistą. W każdym miesiącu organizowane są również bezpłatne webinary tematyczne dla pacjentów. W ramach kampanii powołano Radę Naukową, która dba o merytoryczny przebieg prowadzonej kampanii. Przeprowadzono także badania opinii publicznej w celu poznania opinii na temat wykonywania badań profilaktycznych przez Polaków. Szczegóły na stronie: [www.zmieniamyprzyzwyczajenia.pl](http://www.zmieniamyprzyzwyczajenia.pl)

#### *O firmie Zentiva*

Zentiva jest producentem wysokiej jakości leków w przystępnej cenie, które trafiają do pacjentów w Europie i poza nią. Firma zatrudnia 4,5 tys. pracowników i ma sieć zakładów produkcyjnych, w tym flagowe fabryki w Pradze, Bukareszcie i Ankleshwar. Zentiva pragnie być liderem markowych i generycznych leków w Europie, by w ten sposób lepiej zaspokajać codzienne potrzeby zdrowotne pacjentów.

Dążymy do tego, by opieka zdrowotna stała się prawem, a nie przywilejem. Ludzie szczególnie w dzisiejszych czasach potrzebują dostępu do dobrej jakości leków i opieki zdrowotnej w przystępnej cenie. Współpracujemy z lekarzami, farmaceutami, hurtowniami, organami regulacyjnymi i władzami, by wspólnie tworzyć najlepsze rozwiązania problemów życia codziennego.

Więcej informacji o firmie znajduje się na [www.zentiva.pl](http://www.zentiva.pl) i [www.zentiva.com](http://www.zentiva.com)

---

**Biuro prasowe kampanii „Zentiva – zmieniamy przyzwyczajenia”:**

Ewa Kuźniar

tel. + 48 531 844 325; [ewa.kuzniar@procontent.pl](mailto:ewa.kuzniar@procontent.pl)