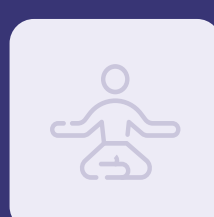
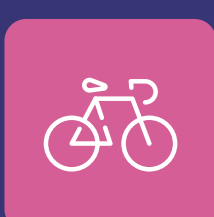
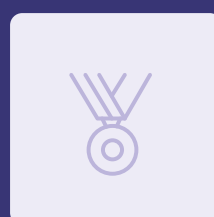
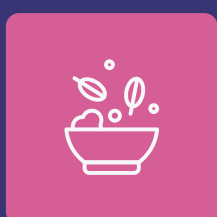
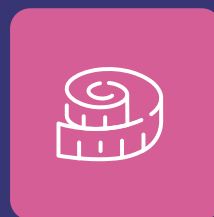


Életmód Útmutató

Az agy egészségének védelme



Mi a Béta-Amyloid?

A felhalmozódott Béta-amyloid károsítja az idegsejteket.

A béta-amyloid egy természetesen előforduló fehérje az idegrendszerben, amely folyamatosan termelődik és lebomlik. Amikor a termelődés és lebomlás egyensúlya felborul, a béta-amyloid felhalmozódik az agyszövetben, károsítja az idegsejtek működését, ami szellemi leépüléshez vezet.

01



A **béta-amyloid** fehérje az agyban található

02



Az öregedés és egyéb tényezők következtében a káros béta-amyloid **felhalmozódik**.

03



A káros béta-amyloid hatására az idegsejtek elpusztulnak, ami **Alzheimer-kórhoz vezet**.

04



Az **Alzon⁺** a káros béta-amyloid szintet méri minimális mennyiségű vérből.



Hogyan biztosítható az agy egészsége?

A káros béta-amyloid felhalmozódása 15-20 évvel a szellemi leépülés tüneteinek megjelenése előtt elkezdődik.

Az idegsejtek károsodása nem fordítható vissza, emiatt a káros béta-amyloid felhalmozódásának korai felismerése és kezelése kulcsfontosságú. Egészséges életmód, az általános fizikai egészség javítása a jelenleg ismert legjobb módja a kognitív funkciók védelmének.

A demencia befolyásolható rizikófaktorai

A legfrissebb tanulmányok szerint az agy egészségi állapotát több mint 45%-ban életmódbeli változtatásokkal befolyásolható tényezők alakítják. Ismerjük meg azt a 12 tényezőt, ami agyunk egészségére a legnagyobb hatással van!

Az agy egészségét kiemelkedő mértékben befolyásoló 12 tényező

 Gyermekkorban	 Aluliskolázottság 5%			
 Fiatalfelnőtteknél és középkorúaknál	 Hallás- károsodás 7%	 Magas LDL- koleszterinszint 7%	 Depresszió 3%	 Traumás agykárosodás 3%
	 Mozgáshiány 2%	 Cukorbetegség 2%	 Dohányzás 2%	 Magas vérnyomás 2%
	 Elhízás 1%	 Túlzott alkoholfogyasztás 1%		
 Időskorúaknál	 Elszigetelődés 5%	 Légszennyezés 3%	 Látáskárosodás 2%	

Életmód az agy egészségéért

5 irányelv az agy egészségének megőrzéséhez



Étkezési szokások
javítása



Kognitív
aktivitás



Testmozgás



Alap
betegségek
kezelése



Szociális
tevékenységek

Tudományos kutatások és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlásán alapuló irányelvek útmutatás alapján:

“Éljünk agybarát életet! ”

01 Étkezési szokások javítása

Főbb étrendi ajánlások



Minimum napi **400g**
zöldségfogyasztás



Teljes kiőrlésű gabonák



Fehérje bevitel
szempontjából részesítsük
előnyben a baromfihúst,
a vörös hússal szemben



Tengeri ételek,
legalább hetente kétszer



Kevesebb mint **50g cukor**,
és **5g só** naponta



Telítetlen zsírok előnyben:
hal, avokádó, diófélék,
napraforgó olaj, olíva olaj stb

Javasolt tápanyagbevitel

Szénhidrátok 44~55%

Fehérjék 10~20%

Zsírok 25~35%

Só kevesebb,
mint 5g

Diétás rost 25~35g



Olvadás, levélírás,
keresztrejtvény fejtés



Rendszeres
demenciaszűrés



Kutatásokkal alátámasztott
**Web/app-alapú kognitív
tréning programok használata**



Heti aerob edzés

javaslat az új kutatások szerint: heti 1 alkalom
közepes, magas intenzitású edzés.
(közepes intenzitás: kissé izzasztó edzések)



Erősítő edzés

(a törzs, az alsó- és felső végtagi
izomcsoportok edzése)



Fizikai aktivitást,

csak saját fizikai határain belül végezzen!



Ha a járás korlátozott, végezzen **egyensúly
gyakorlatokat** és **egészségmegőrző
feladatokat** háromszor egy héten

Vérnyomásszintek*

Normál: 120 Hgmm alatt
Emelkedett vérnyomás: 120-129 Hgmm
Hipertónia 1. stádium:
130-139 Hgmm
Hipertónia 2. stádium:
140 Hgmm vagy magasabb
Szükség esetén meg kell fontolni
a gyógyszeres kezelést.

*Szisztolés

Vércukorszint

Normál: Éhgyomri glükózsztint
5,6 mmol/L alatt
Emelkedett (prediabeteszes)
tartomány:
5,9-6,9 mmol/L
Diabétesz (cukorbetegség):
7 mmol/L, vagy magasabb

Koleszterinsztint

Normál összkoleszterinsztint:
5,2 mmol/L alatt
(LDL: 2,2 mmol/L alatt)
Emelkedett koleszterinsztint:
5,2-6,2 mmol/L
Magas koleszterinsztint:
6,2 mmol/L, vagy magasabb

Szükség esetén gyógyszerrel kezelje!

Magas vérnyomás



Cukorbetegség



Magas
koleszterinszint



Béta-amyloid
felhalmozódás



Kiváltó
betegség

Sztrók,
Balkamra
-hipertónia

Veseelégtelenség,
Diabéteszes
neuropátia

Szívinfarktus,
Veseelégtelenség

Alzheimer-kór
(demencia)

Csökkentse a béta-amyloid felhalmozódásának kockázatát az alapbetegségek kezelésével! Megfelelő gondoskodással megvédheti testi és szellemi egészségét!

05

Szociális tevékenységek



Társas kapcsolatok
fenntartása
(hobby, összejövetelek stb.)



Depressziókezelés
Ha szükségesnek érzi
kérjen segítséget!
(☎116123)



Tartson kapcsolatot
a családjával, barátaival.



Vigyázzon a hallására!
A hallásvesztés
20%-kal növeli a demencia
kialakulásának esélyét.

A ma megtett apró cselekedeteink formálják a jövőt, amit holnap teremtünk.

A károsodott idegsejtek működését nem lehet helyreállítani.
A megfelelő életmódbeli szokások kialakítása fontos egészsége megőrzése érdekében.
A mai apró cselekedetek a holnapunkat védik.

Tudjuk, hogy az Alzheimer-kór kockázata ijesztő lehet,
de a megfelelő lépésekkel sokat tehet agyának egészségéért.
Cselekedjen most!



Az AlzON⁺ teszt egy lehetőség arra, hogy időben cselekedjen, és megvédje szellemi frissességét.

Az AlzOn⁺ egy fájdalommentes, vérvételen alapuló teszt,
amely az Alzheimer-kór korai felismerését teszi lehetővé akár 15-20 évvel
az idegkárosodás és a betegség tüneteinek megjelenése előtt
a kór kialakulásában fontos szerepet játszó, káros béta-amyloid fehérje kimutatása által.

Az AlzOn⁺ teszt eredménye segít időben meghatározni a szellemi leépülés megelőzésében
szerepet játszó, befolyásolható tényezőket. Ajánlott 40 éves kor felett.

Az AlzOn⁺ teszt tudományosan igazolt eredményeken alapuló, klinikai,
és analitikai szempontból is megbízható vizsgálat, melyet már számos ország
egészségügyi hatósága jóváhagyott.

Okos választás a testi és mentális egészség érdekében.

"Itt az idő"



Források és hivatkozások:

- World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. ISBN 978-92-4-155054-3
- Tiia Ngandu, Jenni Lehtisalo, Alina Solomon, Esko Levälahti, Satu Ahtiluoto, Riitta Antikainen et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet 2015; 385: 2255–63.
- Albanese E, Launer LJ, Egger M, Prince MJ, Giannakopoulos P, Wolters, FJ et al. (2017). Body mass index in midlife and dementia: systematic review and meta-regression analysis of 589,649 men and women followed in longitudinal studies. Alzheimer's & Dementia. 8:165–178.
- Lee Y, Cheong H, Hong CH, et al. Lifestyle Recommendations for Dementia Prevention: PASCAL. Journal of the Korean Geriatrics Society. 2009;13:61-68.
- Wilson RS, Scherr PA, Schneider JA, Tang Y, Bennett DA. Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease. Neurology 2007;69:1911-20.
- Xu W, Tan L, Wang H. F, et al. Meta-analysis of modifiable risk factors for Alzheimer's disease. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 2015;86(12): 1299-1306.
- The Lancet, Risk factors for Dementia - 2024 update

