

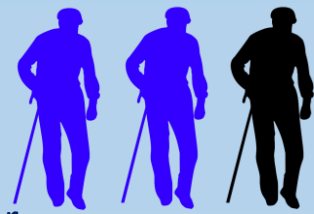
ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA BOLII ALZHEIMER

„Să nu-i uităm pe cei care uită!”

21 septembrie 2019

LA NIVEL MONDIAL

- Peste 46 milioane de persoane trăiesc cu demență, un caz nou fiind diagnosticat la fiecare 3 secunde.
- Costurile mondiale generate de demență se ridică la aproximativ 1 trilion de USD, urmând ca această cifră să se dubleze până în anul 2030.
- În 2050 se estimează o creștere a numărului de persoane cu demență la 131 milioane.
- Demența reprezintă astăzi a cincea cauză aducătoare de moarte, apreciindu-se că anual mor aproximativ 2,4 milioane de oameni, fiind pe locul al doilea în topul factorilor cauzatori de moarte în rândul populației cu vârsta de peste 70 de ani.
- ❖ 2 din 3 pacienți cu demență sunt diagnosticați cu demență Alzheimer. Demența Alzheimer reprezintă mai mult de 50% din totalul demențelor.



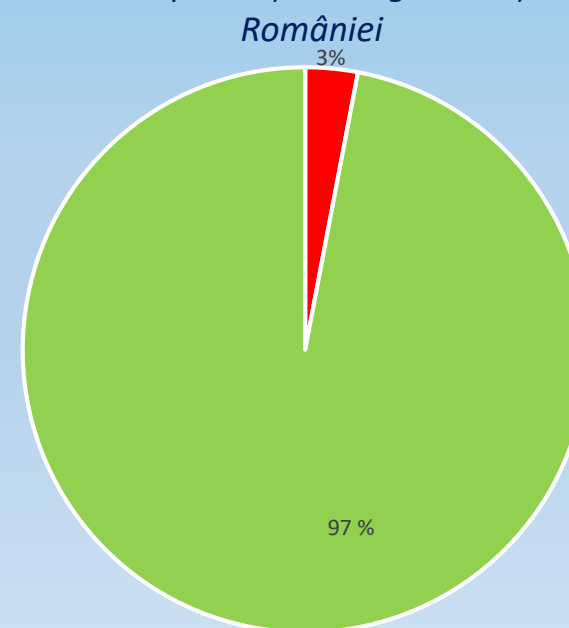
Sursa: Organizația Mondială a Sănătății – „Strategia globală de sănătate publică cu privire la prevenirea demenței (2017 – 2025)”

ÎN ROMÂNIA

Prevalența prin tulburări mintale și de comportament în perioada 2007 – 2016 a crescut de la 1143,4 la 100.000 de locuitori în 2007 la 2278,6 în 2016, urmând același trend ascendent ca și incidența. Față de 2007, în 2016 rata de prevalență este aproape dublă. Conform raportărilor cabinetelor medicilor de familie, distribuția cazurilor de tulburări psihice și de comportament aflate în evidență, în anul 2016, nu este uniformă. Județul cu cea mai mică rată a prevalenței în 2016 a fost Ilfov (246,9 la 100.000 de locuitori), rate mici înregistrându-se și în Vrancea, Satu-Mare, Mehedinți și Bistrița-Năsăud. În 18 județe rata prevalenței a fost peste media pe România (2278,6 la 100.000 de locuitori), iar în 24 de județe au fost valori sub medie.

Sursa: Raportul național al stării de sănătate a populației - 2017

Prevalența bolii Alzheimer și a pacienților diagnosticați cu demență în populația



În România 300 000 de oameni suferă de Alzheimer și 600 000 de oameni suferă de o formă de demență (Alzheimer, senilă, vasculară, toxică etc).

Sursa: Eurostat 2019

Cum putem reduce riscurile pentru instalarea bolii Alzheimer?

Iată 10 moduri de a ne proteja creierul:

- **Ai grijă de inima ta!** Nu uita că obezitatea, hipertensiunea arterială și diabetul au impact negativ asupra sistemului cognitiv.
- **Fă efort fizic regulat!** S-a demonstrat științific că activitatea fizică zilnică reduce semnificativ riscul declinului mental.
- **Antrenează-ți mintea în toate etapele vieții!** Educația formală poate împiedica apariția oricărei forme a demenței.
- **Renunță la fumat!** Evidențele arată că renunțarea la tutun poate reduce riscurile declinului cognitiv la nivelul celor la care este expusă o persoană care nu a fumat niciodată.
- **Protejează-ți capul!** Folosește centura de siguranță în mașină, poartă o cască atunci când mergi pe bicicletă sau practici sporturi de contact și evită căzăturile.
- **Mănâncă sănătos!** Reglează-ți dieta alimentară și hrănește-te echilibrat, consumând mai multe legume și fructe, dar mai puține grăsimi și dulciuri.
- **Respectă numărul optim de ore de somn în fiecare noapte!** Somnul agitat, insomnia și sindromul de apnee în somn îți pot afecta serios memoria și gândirea.
- **Veghează asupra sănătății tale mintale!** Încearcă să eviți stresul și apelează la tratament medicamentos (doar la indicația medicului specialist) dacă ai simptome de depresie, anxietate sau alte afecțiuni similare.
- **Fii activ din punct de vedere social!** Găsește metode de a fi implicat în viața comunității locale, înscrie-te voluntar la activități care îți fac plăcere sau petrece cât mai mult timp împreună cu familia și prietenii.
- **Pune-ți mintea la contribuție!** Găsește-ți o ocupație, completează un puzzle, joacă șah sau dezleagă cuvinte încrucșate! Astfel de activități care îți mențin creierul activ pot avea beneficii foarte importante pe termen lung asupra sănătății tale mintale.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE
EVALUAREA ȘI PROMOVAREA
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ SIBIU