

• **September – Svetový deň Alzheimerovej choroby (21. september) a Mesiac Alzheimerovej choroby (september)**



- Svetový deň **Alzheimerovej choroby** je medzinárodná kampaň zameraná na upozorňovanie na problémy, ktorým čelia ľudia postihnutí demenciou. Zároveň je tento deň príležitosťou na zvýšenie povedomia o prevencii a podpore kognitívneho zdravia v zmysle oddialenia znižovania úrovne poznávacích procesov v dôsledku starnutia či neurodegeneratívnych procesov.
- Poruchy pamäti sú časté v starobe, ale môžu sa vyskytovať už od stredného veku. Staroba je prirodzenou etapou ľudského života. Demencia je naproti tomu choroba, ktorá k normálnemu starnutiu nepatrí.
- **Alzheimerova choroba** - je veľmi pomaly sa rozvíjajúce degeneratívne ochorenie mozgu, ktoré vedie k zániku nervových buniek a nervových spojení. Postihuje predovšetkým tie časti mozgu, ktoré sú dôležité pre pamäť, myslenie a rozumové schopnosti. Medzi typické príznaky tohto ochorenia patrí zhoršovanie pamäti, neschopnosť rozpoznávať miesta a ľudí, zabúdanie a strata orientácie v čase a priestore.
- Platí, že čím skôr sa choroba rozpozná a čím skôr sa zaháji liečba, tým väčšia je šanca na zmiernenie priebehu.
- **Čím skôr sa choroba rozpozná, čím skôr sa zaháji liečba, tým väčšia je šanca na zmiernenie jej priebehu.**
- **Možnosť vyliečenia Alzheimerovej choroby ešte dnes nie je**, sú však k dispozícii lieky, ktoré môžu **zmierniť jej príznaky** a zlepšujú kvalitu života postihnutých. Okrem medikamentózneho liečby je **veľmi dôležitá aktivizácia** chorého (nefarmakologické prístupy a terapie).

Rizikové faktory Alzheimerovej choroby

- Ženské pohlavie
- Pozitívna rodinná anamnéza (výskyt ochorenia v rodine – rodič, brat, sestra)
- Vek (výskyt Alzheimerovej choroby stúpa s vekom)
- Genetická záťaž

- Úrazy hlavy (najmä spojené so stratou vedomia)
- Vzdelanie (ľudia s nižším vzdelaním majú zvýšené riziko rozvoja ochorenia)
- Vysoký krvný tlak
- Zvýšená hladina cholesterolu
- Poruchy prekrvenia mozgu, tzv. “mozgová skleróza” (ako urýchľovač nástupu príznakov ochorenia)

Časté príznaky Alzheimerovej choroby, ktoré by si mal príbuzní všimnúť:

- Zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života.
- Časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet.
- Časté zmeny nálad a správania, nezujem o okolitý svet.
- Ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť.
- Zlá orientácia v známom prostredí – problém potrafiť domov.
- Časová dezorientácia – obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok.

Nasledovné body zahŕňajú spôsoby, ako je možné redukovať riziko rozvoja Alzheimerovej choroby.

- **Starajte sa o svoje zdravie** – Fajčenie, vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu, kardiovaskulárne choroby zvyšujú pravdepodobnosť získania Alzheimerovej choroby. Týmto problémom je možné predchádzať zdravým životným štýlom.
- **Bud'te fyzicky aktívny** – Existujú dôkazy, ktoré naznačujú, že fyzická aktivita môže pomáhať redukovať riziko rozvoja demencie. Fyzická aktivita posilňuje imunitný systém, zvyšuje mozgovú aktivitu, posilňuje kardiovaskulárny systém, znižuje hladinu škodlivého cholesterolu, posilňuje steny ciev, normalizuje/vyrovnáva krvný tlak. Dôležité je realizovať fyzickú aktivitu na čerstvom vzduchu.
- **Zdravo sa stravujte** – Dobre fungujúci mozog si môžeme udržať zdravou a vyváženou stravou. Stredomorská strava bohatá na zeleninu, ovocie, ryby, olivový olej pomáha znižovať riziko demencie. Potravinu, ktoré sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny znižujú riziko Alzheimerovej choroby. Potrebný je dostatočný príjem kyseliny listovej, vitamínov skupiny B a vitamín E. Odporúčané je piť vodu, čerstvo pripravené šťavy, zelený čaj.
- **Stimulujte svoj mozog** – Stimulovanie mozgu duševnou aktivitou môže brániť rozvoju Alzheimerovej choroby a iných typov demencií. Stimulujte svoj mozog: komunikáciou a rozhovormi s ľuďmi, čítaním kníh, dennej tlače, písaním (napr. denníka, vlastných myšlienok), spoločenskými hrami (šach, monopoly, pexeso), puzzle, vzdelávaním sa v problematike, ktorá nás zaujíma, riešením krížoviek, vyplňaním sudoku, plánovaním pracovného týždňa, plánovaním domácich osláv, sledovaním vedomostných súťaží. Trénovať vybavovanie spomienok – spomeňte si na sny, na zážitky z detstva.
- **Bud'te sociálne aktívny** – Sociálne aktivity sú tiež prospešné pre mozog, pretože komunikácia, plánovanie a organizovanie rôznych aktivít stimulujú mozgové funkcie, udržiavajú človeka v aktivite, pričom pomáhajú znižovať riziko demencie aj depresie.
- **Prevenia Alzheimerovej choroby** - Včasná prevencia Alzheimerovej choroby je mimoriadne dôležitá, pretože doposiaľ neexistuje liek na toto ochorenie. Potrebné je začať s prevenciou od mladého veku a udržať si zdravý životný štýl po celý život.

• **Október – Medzinárodný deň starších ľudí (1. október)**

Tento deň je venovaný úcte, láske a obdivu k seniorom.

Uctíme si v tento deň našich starších ľudí, venujme im chvíľu času, pozornosti a porozumenia.

Čas je predsa to najkrajšie, čo si vieme venovať.



Zdravé starnutie hodnotíme ako komplexný proces, ktorý pozostáva z viacerých dôležitých zložiek, ku ktorým patria: genetické faktory, vplyvy vonkajšieho prostredia, životný štýl, dobrá schopnosť adaptácie na zmenené podmienky, správna výživa a telesná aktivita.

Zdravá výživa a stravovacie návyky sú jedným z hlavných pilierov zdravého spôsobu života. Dôležité je stravovať sa pravidelne, aspoň 5x denne (rozložiť si stravu do niekoľkých menších porcií v priebehu celého dňa), na jedlo si nájsť **vždy dostatok času – jesť pomaly** a jedlo si vychutnávať. Strava by mala byť pestrá, vďaka čomu pomáha predchádzať nedostatku ako aj nadbytku živín.

K zdravému životnému štýlu neoddeliteľne patrí **pohybová aktivita**. Pohyb je základným a tiež najlacnejším prostriedkom prevencie civilizačných ochorení. Pravidelná denná pohybová aktivita (podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie aspoň 30 minút pohybu 5-krát v týždni) priaznivo vplyva na zdravotný stav v každom veku a zlepšuje kvalitu života:

- predlžuje priemernú dĺžku života,
- znižuje riziko vzniku cukrovky,
- znižuje riziko vývoja vysokého krvného tlaku,
- znižuje riziko úmrtia na ochorenia srdca,
- pomáha udržať zdravé kosti, svaly a kĺby,
- znižuje pocity depresie,
- podporuje dobrý psychický stav.

Medzinárodný maratón mieru 3.10.

Maratónsky klub Košice pripravil s podporou partnerov a spoluorganizátorov

MEDZINÁRODNÝ MARATÓN MIERU 2021

Podujatie sa koná pod záštitou prezidentky Slovenskej republiky Zuzany Čaputovej.

NEDEĽA - 3. OKTÓBER 2021

Hlavná ulica, Košice

Medzinárodného maratónu mieru 2021 - Hlavná ulica, Košice.



Svetový deň duševného zdravia (10. október)

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definovala duševné zdravie ako **stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zdolať situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti.** Súčasná epidemiologická situácia ovplyvňuje duševné zdravie ľudí na celom svete. Za najrozšírenejšie psychické ochorenie sa považuje **depresia**. K najčastejším duševným problémom ľudí patrí **stres**.



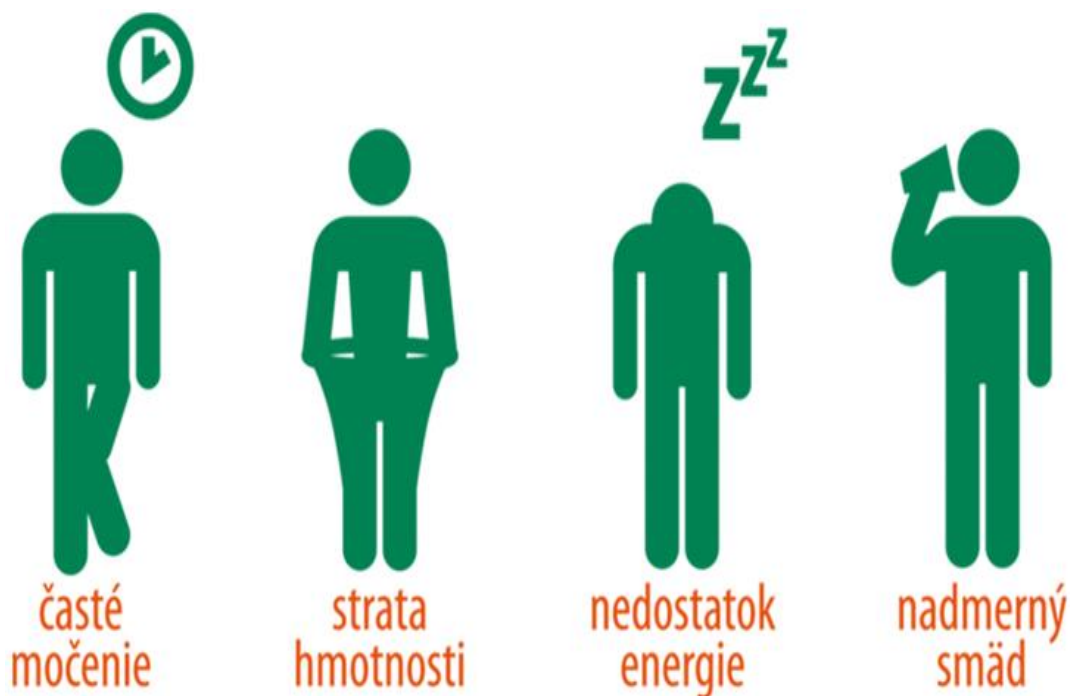
Duševné zdravie je ľudským právom. Ruka v ruke s duševným zdravím ide duševná hygiena. Duševná hygiena je súbor poznatkov a pravidiel, ktorými sa potrebujeme riadiť, aby sme udržiavali a posilňovali duševné zdravie a celkovú duševnú kondíciu.

Medzi zásady duševného zdravia patrí:

- **prijímaj sám seba- váž si sám seba**, ale neber sa príliš vážne,
- **hovor** o tom, čo ťa trápi- zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná,
- **buď aktívny** – kým sa hýbeme, žijeme,
- **uč sa** novým veciam – stále je čo spoznávať a učiť sa,
- **stretávaj** sa s priateľmi – sympatia, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radosti,
- rob niečo **tvorivé** – proces je dôležitejší ako výsledok,
- zapoj sa a **pomôž** – pomoc druhým dáva zmysel nášmu životu,
- neváhaj **požiadať o pomoc**,
- **oddychuj** a uvoľni sa – uč sa aktívne aj pasívne oddychovať, nachádzať zdroje uvoľnenia,
- **zdolávaj** prekážky – ber prekážky ako výzvy, čo ťa nezabije, to ťa posilní,
- neboj sa **snívať** – v snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci,
- ži tu a teraz – **ži najlepšie ako vieš**.

• November - Svetový deň diabetu (14. november)

- Vedeli ste, že 14. november je svetový deň DIABETU? Nie?
- **Prečo práve v tento deň?**
- Presne 14. novembra 1891 sa narodil kanadský fyziológ Frederick Grant Banting, považovaný za hlavného z objaviteľov inzulínu. V roku 1923 dostal za tento objav Nobelovu cenu.
- Tento sviatok bol prvýkrát oslavovaný v roku 1991 na podnet Medzinárodnej federácie diabetu, ako reakcia na rapidne stúpajúcu incidenciu cukrovky v celosvetovom meradle. Dnes už predstavuje globálnu epidémiu so život ohrozujúcimi komplikáciami.
- **Svetový deň diabetu nám však každý rok pripomína, že počet chorých na cukrovku sa stále zvyšuje.**



Prevenia diabetu DM 1. typu obvykle postihuje deti s nutnosťou celoživotného podávania inzulínu od samého začiatku. Predchádzať zatiaľ tomuto ochoreniu nevieme. Preventabilný je **DM 2. typu** ktorý začína v dospelom veku a predstavuje 85 % zo všetkých pacientov s cukrovkou. Hoci aj toto ochorenie má silné genetické pozadie, **do veľkej miery je podmienené nesprávnym životným štýlom, predovšetkým nadmerným energetickým príjmom a nedostatočnou pohybovou aktivitou. Ozdravením životného štýlu** je možné ochoreniu predísť aj v prípade vysokorizikových jednotlivcov, alebo aspoň oddialiť jeho začiatok. Viest' zdravý spôsob života. Udržiavať si normálnu hmotnosť, zdravo sa stravovať, mať dostatočnú pravidelnú pohybovú aktivitu a eliminovať stres by malo byť samozrejmosťou. Súčasťou prevencie sú pravidelné preventívne prehliadky a dispenzarizácia ohrozených jedincov s pozitívnou rodinnou anamnézou.

Európsky týždeň boja proti drogám (3. týždeň v novembri)

Drogová závislosť **nevzniká náhle**, ale vyvíja sa z **túžby**, ktorá súvisí so **spôsobom života jednotlivca**. Náklonnosť k tomuto nebezpečeniu vzniká najmä v detskom a dospelujúcom veku. A práve toto obdobie je veľmi dôležité pre rozvoj zdravej osobnosti a slobodného rozhodovania.

Európsky týždeň boja proti drogám, pôvodne Týždeň prevencie voči drogám a drogovým závislostiam, oficiálne Európska komisia vyhlásila raz, a to v roku 1998. Začal sa v Grécku a pokračoval vo všetkých členských štátoch. Neskôr sa stalo nepísanou tradíciou, že v jesenných mesiacoch – osobitne v novembri – sa organizujú aktivity, ktoré v konečnom dôsledku napomáhajú k znižovaniu dopytu po drogách.

Cieľom primárnej prevencie drogových závislostí v našej škole je realizovať prevenciu drogových závislostí nenásilnou a pre žiakov zaujímavou formou.

Naším žiakom sme sa snažili priblížiť zdravý životný štýl a viedli sme ich k správnejmu rozhodnutiu, aby v živote neprepadli závislostiam a dokázali v správnej chvíli použiť slovo NIE!



Medzinárodný deň bez fajčenia (3. štvrtok v nov.)

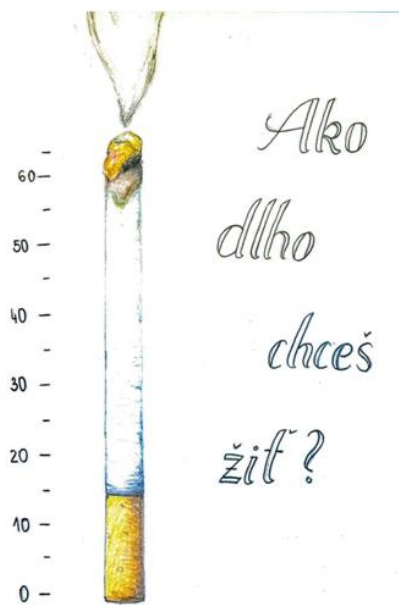
Fajčenie je najrozšírenejšou toxikomániou na svete. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) fajčí každý tretí dospelý človek na svete, čo predstavuje približne 1,1 miliardy ľudí.

WHO predpokladá, že do roku 2025 ich bude 1,6 miliardy. V súčasnosti na Slovensku fajčí približne jedna tretina obyvateľov nad 18 rokov veku. Zaznamenali sme výrazné zvýšenie fajčenia dievčat a klesajúci vek, kedy deti začínajú po prvý raz fajčiť.

Fajčenie je nebezpečné nielen pre fajčiarov, ale aj pre takzvaných pasívnych fajčiarov. Pasívne fajčenie sa nazýva aj „vdychovanie environmentálneho tabakového dymu“ čo znamená, že fajčiar vdychuje častice vznikajúce pri spaľovaní tabaku cez filter, pasívny fajčiar vdychuje vedľajší prúd dymu bez filtra.

Takmer žiaden fajčiar sa nevyhne ochoreniu:

- **srdca a ciev,**
- **dýchacích ciest a pľúc,**
- **zažívacích orgánov.**



Žiaľ, čoraz viac podliehajú fajčeniu mladé ženy a dievčatá, čo je veľmi nežiadúce, pretože tým ohrozujú zdravie súčasnej i budúcej generácie.

Plod je najzraniteľnejší v čase zárodočného vývinu, keď žena ešte nemusí vedieť, že je tehotná. **Fajčenie počas tehotenstva a dojčenia, ale aj fajčenie rodičov v prítomnosti malých detí je považované za veľkú nezodpovednosť voči zdraviu a výchove svojich detí.**