



2022

Pasaulinė menopauzės diena

SPALIO 18

**SMEGENŲ RŪKAS IR
ATMINTIES SUTRIKIMAI
MENOPAUZĖS METU**





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

SMEGENŲ RŪKAS IR ATMINTIES SUTRIKIMAI MENOPAUZĖS METU

Kas yra smegenų rūkas?

Menopauzės smegenų rūkas yra grupė simptomų, kurie pasireiškia moterims menopauzės metu. Smegenų rūkas gali pasireikšti kaip sunkumas prisiminti žodžius ir skaičius, kasdieninio gyvenimo apsunkinimas (pvz. "dingę" namų raktai atrandami šaldytuve), negalėjimas susikaupti (minties "pametimas", išsiblaškytas), tampa sunku persijungti tarp užduočių, pamirštama priežastis, kodėl ką nors padarei (pvz. kodėl atėjai į kambarį), pamirštami suplanuoti susitikimai ar renginiai.

Tyrimai rodo, kad moterų atmintis menopauzės metu iš tikro pasikeičia ir šie nusiskundimai yra tikri, neišgalvoti.

Smegenų rūkas yra normalus ir įprastas vidutinio amžiaus moterų išgyvenamas reiškinys ir su tuo susijusios problemos gali daryti didelę įtaką jų gyvenimo kokybei. Gera žinia yra tai, kad šie simptomai greičiausiai išnyks arba susilpnės po menopauzės laikotarpio.

Kas sukelia smegenų rūką?

Šiuos atminties sutrikimus gali sukelti kylantis ir krentantis hormonų kiekis, ypač estrogeno. Taip pat kai kurie su menopauze siejami simptomai, tokie kaip karščio bangos, naktinis prakaitavimas ir miego sutrikimai, nuotaikų kaita - kuomet stipresni menopauzės simptomai, tuo ryškiau gali pasireikšti ir smegenų rūkas.

Ar smegenų rūkas "prognozuoja" demenciją?

Moterys dažnai nerimauja, kad atminties sutrikimai ir smegenų rūkas yra ankstyvosios Alzheimerio ligos arba demencijos simptomai. Tačiau nerimauti neverta – su šiomis problemomis susiduria daugelis vidutinio amžiaus moterų, tačiau didesnė rizika susirgti yra tik tuomet, jei šeimos istorijoje yra ankstyvosios Alzheimerio ligos atvejų.

Visos moterys išgyvena menopauzę, tačiau dauguma jų nesusirgs demencija.





SMEGENŲ RŪKAS IR ATMINTIES SUTRIKIMAI MENOPAUZĖS METU

Ar aš galiu išvengti demencijos?

Geros naujienos! Jūs galite išvengti demencijos arba pavėlinti jos simptomų pasireiškimą, jei rūpinsitės savo sveikata jau dabar. Mes negalime pakeisti kai kurių, su demencija siejamų rizikos veiksnių, tokių kaip lytis, amžius ar genetika. Tačiau dauguma rizikos veiksnių priklauso nuo mūsų žinių ir pastangų.

12 būdų apsaugoti smegenis

- Sveika širdis eina koja kojon su sveikomis smegenimis.
- Reguliariai tikrinkitės sveikatą – nutukimas, aukštas kraujospūdis ir diabetas kenkia smegenų veiklai.
- Stebėkite savo svorį – stenkitės pasiekti/išlaikyti sveiką KMI (kūno masės indeksą) 18–25 ir išsikelkite tikslą sumažinti kraujospūdį iki 120 mm Hg (sistolinis).
- Sumažinkite krakmolingo, riebaus, saldaus maisto, valgykite daug vaisių ir daržovių - vadovaukitės Viduržemio jūros dietos rekomendacijomis.
- Reguliariai užsiimkite fizine veikla – padidėjęs širdies ir kraujagyslių sistemos aktyvumas mažina demencijos riziką.
- Bent 150 minučių per savaitę užsiimkite vidutinio intensyvumo fizine veikla kad suprakaituotumėte.
- Miego higiena ir streso mažinimas taip pat yra svarbios sveikos gyvensenos dalys. Miegok ir atsipalaiduok!
- Meskite rūkyti. Atsisakykite alkoholio arba vartokite jį saikingai.
- Saugokite galvą nuo sužalojimų (pvz. dėvėkite šalną važiuodamos dviračiu ar paspirtuku) ir stenkitės vengti pasyvaus rūkymo ir oro taršos.
- Meskite iššūkį savo smegenims mokydami naujų įgūdžių, skaitydami ir savanoriaudami.
- Palaikykite ryšį – socialinis įsitraukimas gali pagerinti jūsų smegenų sveikatą.
- Raskite būdų, kaip tapti vietinės bendruomenės dalimi, kokybiškai leiskite laiką su šeima ir draugais.

Parengta pagal Tarptautinės menopauzės draugijos informaciją: <https://www.imsociety.org/>

