

Stručný průvodce pamětí

Co jí pomáhá a co ji zabíjí?

Málo spánku, samý stres a hodně alkoholu. **Zabijáci vaší paměti** působí rychle. Vyvarujte se jich a pomozte své paměti našimi tipy.

Co paměti pomáhá?



Správná strava

Pokud se vám zdá, že váš mozek nefunguje tak úplně, jak má, zkuste nejprve upravit stravu. I ta má totiž na funkci paměti vliv.

Skvěle působí například železo a jód, které pomáhají s oxidačním mozkem a jsou nezbytné pro jeho růst a vývoj. Najdete je v masu a rybách.

Velmi prospěšné jsou také tuky, které tvoří 50 až 60 procent pevné hmoty mozku. Ve stravě by neměly chybět ořechy, zejména vlašské. Jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny a zároveň představují zásobárnu železa, zinku, vitamínů E, B a selenu.

Důležitou součástí potravy má být také listová zelenina. Dopřejte si například rukolu, čínské zelí, ledový salát nebo špenát. Na paměť působí dobře také slepičí vejce a sója.

Menší dávky kofeinu

Možná si to neuvědomujete, ale i popíjením odpolední kávy děláte něco pro svou paměť. Kofein totiž pozitivně ovlivňuje centrální nervovou soustavu. U starších osob zase brzdí propad kognitivních funkcí během dne. Způsobuje lepší prokrvení mozkových tkání, zvyšuje krevní tlak, zrychluje tepovou frekvenci a oddaluje tak únavu.

Neplatí zde však přímá úměra, že čím více kávy vypijete, tím méně unaveni budete. Kofein totiž odvádí z těla vodu. Jeho přebytek způsobuje podrážděnost, nespavost, třes a nesoustředěnost. Pokud si tedy dáte určité množství kávy nebo jiných nápojů s obsahem kofeinu a nedoplníte ho nejlépe vodou, dostaví se únava a budete ospalí.

Jedna sklenička vína denně

I když je alkohol medicinou spíš zatracován, vědci se již nějaký čas shodují, že pravidelné pití malého množství alkoholu má dobrý vliv proti Alzheimerově chorobě. Blahodárné účinky má zejména červené víno. Pít však musíte s mírou: žena jednu sklenku denně, muž dvě. Před několika lety bylo také zjištěno, že pravidelné pití rozumných dávek alkoholu paměť dokonce i zlepšuje. Víno pomáhá tělu odbourávat špatný cholesterol. Alkohol navíc zvyšuje hladinu prospěšného cholesterolu a působí proti shlukování krevních destiček, takže vás chrání proti ucpaní tepen. Platí to však jen u malých dávek alkoholu.

Doplňky stravy

Při prvních potížích s pamětí se lidé zpravidla vyděsí a ve snaze zachránit, co se dá, nakupují produkty, které by jim měly chátřející paměť zachránit. Na trhu existuje mnoho produktů, které podporují činnost centrální nervové soustavy. Patří mezi ně například výtažky z bylin ginkgo biloba, ženšen, gotukola nebo vitamin B. Souhrnně se tyto látky nazývají mozkové nutrinety. Zda však pomohou s pamětí, není tak jasné, jak slibují výrobci na obalu.

„Ani pro jeden z těchto preparátů včetně lecitinu a preparátů ginkgo biloba doposud nebyly přineseny dostatečné přesvědčivé důkazy o jejich účinnosti na zlepšení paměti,“ říká

doc. MUDr. Aleš Bartoš, Ph.D., lékař z Psychiatrického centra Praha.

Je však pravda, že mnoho lidí má s podobnými doplňky stravy dobré zkušenosti a jejich účinky si nemožno vyloučit. To však odborníci často vysvětlují placebo efektem.

Setkat se můžete také s termínem nootropika. Což jsou léky zlepšující činnost mozku a jeho metabolismu. Užívají se například při některých formách poruch paměti a myšlení, akutních poruchách vědomí, po úrazech hlavy. Zlepšují využití glukózy v mozku mimo jiné tím, že rozšiřují cévy a zrychlují proudění krve – včetně té v mozku. Nejznámější jsou piracetam a pyritinol. U zdravých lidí je jejich efekt malý, nebo dokonce žádný a rovná se opět placebo efektu.

Chcete si svou paměť otestovat podrobněji?

Zapojte se do výzkumu zdravého stárnutí. Poradna pro poruchy paměti v pražské vinohradské nemocnici hledá psychicky a neurologicky zdravé dobrovolníky nad 60 let, kteří by byli ochotni podstoupit jednorázové vyšetření paměti.

Více informací a sjednávání termínů na: adcentrumkv@centrum.cz, 267 162 344 (po, út).

Podobné šetření probíhá také v Psychiatrickém centru Praha. Volat můžete na 266 003 111 nebo psát na vyzkumpameti@centrum.cz

Do 18. března probíhá po celé republice Národní týden trénování paměti. Ten pořádá Česká společnost pro trénování paměti, která na mnoha přednáškách informuje veřejnost o výsledcích výzkumu mozku.

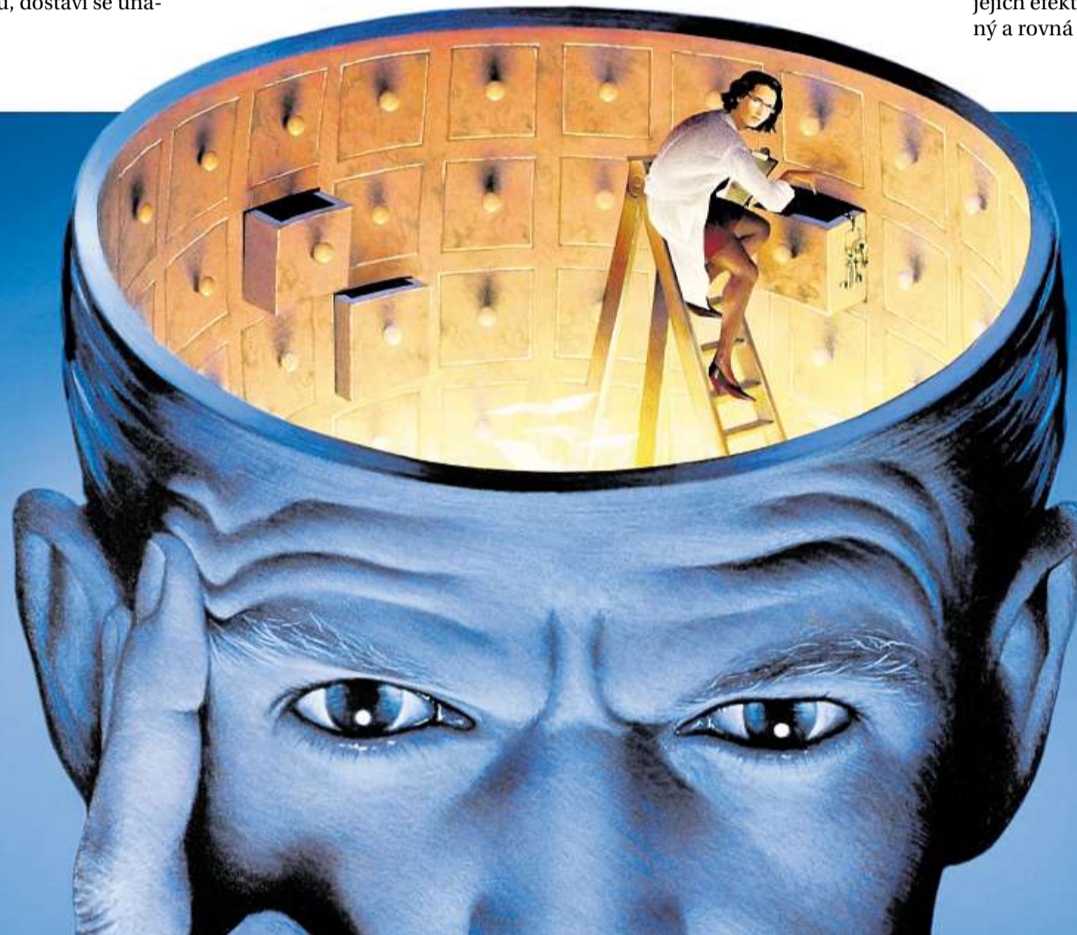


Foto: Profimedia.cz

Přemíra alkoholu

Jedna sklenička denně sice může paměť posílit, ale pokud to budete přehánět, za chvíli si nevezpomenete ani na datum svého narození.

Alkohol totiž nepříznivě ovlivňuje hipokampus a tím i kódování do paměti, pro které je tato část mozku nezbytná. Když to s alkoholem přeženete a druhý den si nevezpomenete ani na to, jak jste se dostali do postele, je to dáno právě neschopností zakódovat nové informace do paměti.

Opačně to však nefunguje. Pokud jste prožili něco, na co chcete díky plné lahvi alkoholu zapomenout, příliš úspěšní nebudete. Alkohol podporuje emočně nabitě

vzpomínky, city budou spíše silnější a člověk se s nimi hůře vyrovná.

„Dlouhodobé nadužívání alkoholu vede až k trvalým poruchám kognitivních funkcí, zhoršení schopnosti udržovat koncentrovanou pozornost, k zhoršení pracovní paměti. U těžkých alkoholiků se někdy setkáváme i s takzvanou Korsakovovou psychózou, při které si jedinec nedokáže pamatovat především nové události. Poškozena je paměť celkově a pacient zakrývá poruchu smyšlenkami,“ doplňuje MUDr. Miloslav Kopeček, Ph.D. z Psychiatrického centra Praha.

Mnoho informací na internetu

Informace o tom, jak internet ničí naši paměť, najdete všude. I když již bylo provedeno mnoho studií, platné důkazy zatím neexistují.

Je však pravda, že internet zařadil lidi mezi své další externí zdroje a spoléhají na něj jako na dodavatele informací. Rychlost, s jakou jsme schopni si informace vyhledat na internetu, nás nenuťí si je pamatovat. K podobným situacím však docházelo i v minulosti. „Již Platon kritizoval vznik písma za to, že si díky němu lidé nemusí věci pamatovat sami a ochuzují se o pravé poznání,“ vysvětluje zase PhDr. Hana Štěpánková z Psychiatrického centra Praha.

Nedostatek spánku

Únava a nedostatek spánku způsobuje, že zapamatovat si něco je skoro nemožné. Pokud tedy z jakéhokoliv důvodu spíte málo, nečekejte od své paměti žádné velké zázraky. Nejhorší je však spánková apnoe. Lidem trpícím touto poruchou se během spánku několikrát na pár sekund zastaví dech. Vědci upozorňují na negativní dopady přerušovaného spánku, ať už je způsoben větším než normálním apnoe. Může potlačit vznik nových mozkových buněk v hipokampu, kde začínají paměťové procesy, a může ovlivňovat učení celé týdny poté, co se spánek vrátí k normálu.

Stres a přepracovanost

Na zhoršující se paměť si často stěžují lidé, kteří jsou ve stresu. Zapomínají na věci, které potřebují běžně k životu, stále něco hledají a jména lidí, s kterými se setkají, zapomenou ve stejný okamžik, co je zjistí.

S největší pravděpodobností nejde o žádnou zákeřnou nemoc, spíše však o nepozornost a nesoustředění. Mozek si ani neuloží informaci o tom, kam klíče pokládáte, kde jste odložili tričko. Je také pravda, že stres ovlivňuje schopnosti učít se nové věci a pamatovat si staré. Může za to také přemíra podnětů, které musí mozek zpracovat. Na všechny se zkrátka nedostane.

Michaela Svobodová

Ženy si pamatují obličej, muži cestu. Paměť ovlivní i rodina

Mužská a ženská paměť se vzájemně doplňují. Muž si spíše než detail obličej vybaví tvar postavy, stejně tak si lépe uloží informaci o prostoru, cestě a zapamatuje si symboly

Také rozčileně otáčíte oči v sloup, když se vás přítel poněkud zptá, kam jste mu položila jeho tričko? Zbytečně dráždíte své nervy, muž nemá na takové informace uzpůsobenou paměť. To, že vy máte v hlavě skener, který do hlavy uloží i pozici nového drošku na koberci, neznamená, že má takový procesor i váš partner.

I když je paměť velice individuální, obecně lze říci, že ženy si lépe pamatují pozici jednotlivých věcí a nezáleží na tom, kdo je na dané místo položil. Ještě po týdnu vám bývají schopné říci, jakou barvu měly polštářky na návštěvě u kole-

gyně, muž ani neví, že tam nějaké polštářky byly. Stejně tak si ženy mnohem lépe pamatují obličej, převážně ty ženské. Muž si spíše než detail obličej vybaví tvar postavy.

Muž si pamatuje, kudy uniknout

Pokud se vám partner směje, když držíte mapu vzhůru nohama, vysvětlí mu, že pro takové činnosti bývá uzpůsoben spíše jeho mozek. Pánové bývají lepší v prostorové orientaci. Snadněji si vybaví, kde leží sever, kudy na západ.

Muži by si zase měli dávat pozor na to, co před ženami říkají. Dámy

si totiž velmi dobře pamatují slova, zejména pokud jim je říká jejich drahá polovička. „Muži bývají zkrátka lepší v zapamatování si symbolických informací,“ doplňuje PhDr. Hana Štěpánková z Psychiatrického centra Praha.

Jedna situace, různé vzpomínky

To, co vidíme, slyšíme, chutnáme nebo čicháme, se promítá do odpovídajících center v mozku. Na chvíli. Pokud si máte tyto otisky zapamatovat, musí z mozkové kůry postoupit do části mozku jménem hipokampus, kde je každému vjemu přidělen jakýsi dočasný čá-

rový kód. Podle tohoto kódu je náš mozek schopný později vzpomínku vytáhnout a použít.

Nevnímáme z prostředí každý detail, spíše jsme mistři v doplňování mezer, a rozhodně si neukládáme všechny informace. Jen některé přejdou do krátkodobé a jen část pak do dlouhodobé paměti. „Tento přechod závisí na relevantnosti informací, jejich zařazení do systému toho, co už víme, stupni naší pozornosti a emočním náboji, který pro nás informace má,“ doplňuje Štěpánková.

To znamená, že si lidé pamatují třeba i naprostou malichernost, po-

kud je nějakým způsobem spojena s jejich city.

Proto mohou být zážitky z jedné procházky dvou lidí naprosto odlišné. Žena si zapamatuje obličej krásného muže a zajímavé květinářství, muž spíše pěkné auto, které vám zkrátilo cestu.

Spíše než genetika je důležitá zkušenost

Schopnost si pamatovat ovlivňuje také genetika. Vrozené vlastnosti jsou v podstatě základem, který je pak v různé míře dotvářen zkušeností. Paměť je jednou z funkcí, jež je zkušeností rozhodně velmi ovliv-

ňována. „Kdo byl v dětství zvyklý učit se s maminkou básničky, písničky, hrát pesxo a podobně, má posléze menší problémy ve škole s učením. Je to proces, který již zná,“ dodává Štěpánková.

Neurony vznikají stále

Donedávna se myslelo, že ke zrodu nových nervových buněk mozku dochází pouze v raném vývoji a dospělý člověk už nové neurony neprodukuje.

Dnes se ví, že to není pravda. Přesto se stárnutím dochází k celkovému zpomalení metabolismu, tedy i paměti. (svo)

Trénujte mozek: noste nákupní seznam v hlavě

Trénovat mozek můžete buď při běžných denních úkonech, nebo pomocí speciálních úloh. Přinášíme vám **jednoduché tipy** z obou skupin.

1. Nákupní seznam nechte doma

Chystáte se na nákup a jste zvyklí si sepsat vše, co potřebujete? Zkusíte si uložit seznam přímo do své hlavy. Vyberte například máslo, jogurt, mléko, tavený sýr a dejte je do jedné imaginární krabice s nápisem „mléčné výrobky“. Pak udělejte totéž s ovocem, zeleninou, chlebem a pečivem, masem a mycími prostředky. Dejte pozor, abyste do jedné „krabice“ nedali více než pět položek. Rozsah naší krátkodobé paměti je omezen na sedm informací (slov nebo čísel). Kdybyste dostali seznam deseti, dvaceti nebo více slov, stejně byste si jich nezapamatovali více než sedm.

2. Cvičte orientaci

Při dalším cvičku můžete zůstat opět v kuchyni. Přineste na svůj kuchyňský stůl v časovém limitu dvou minut následující předměty: vejce, svíčku, opasek, mýdlo, brýle, ubrousek, kalendář, hodinky. Předměty můžete pohodlně zaměňovat.

3. Používejte jiné části mozku než obvykle

Zkusíte třeba dělat věci druhou rukou, než je běžné (pravák si může levou rukou vyčistit zuby, učešat se...). Nebo se pokuste odemknout byt či auto poslepu, namatetejte klíč v tašce.

4. Otestujte verbální schopnosti a tvořivost

Napište třikrát větu se stejným obsahem, použijte však vždy jiná slova.
Například: Sestra vaří oběd.
Dcera mé matky připravuje jídlo.
Žena mého švagra kuchtila stravu.
Můj sourozenec dělá hlavní chod.

Pokračujte:

Karel Gott dostal Zlatého slavíka.
Bratr nenapsal domácí úkol.
Vlak jede z Prahy do Brna.

5. Zapojte všechny smysly

Zkusíte se obléci poslepu, pusťte si novou hudbu a zapalte si k ní novou aromatickou svíčku. Dobrým cvičením pro mozek je také sex, často při něm zavíráte oči a vnímáte tak všemi smysly.

6. Zapojte obě mozkové hemisféry

Čtete obráceně místo O E a místo I čtete U. Ostatní písmena čtete v původním znění.
A E O U A E I O U A E E U I E O E A
U A O I E U O E I O U A E U A O A U
I E U E O A U A E O I A U O

7. Budte kreativní

Následující cvičení prověří vaše logické myšlení, koncentraci i kreativitu. Přečtete zašifrovaná slova. V každém páru písmen jedno přebývá.

- a) KG ÚU KD AI ČT FKAO
b) OH VS LM AÚ DĚ AJ ČG
c) HD VO RŘ NW ÍE KC
d) PR AX SŠ TD VWAO
e) KC LF EÁ NM OÚ TČ YQ

Řešení

- a) kukačka, b) ovladač,
c) horník, d) pastva, e) klenoty

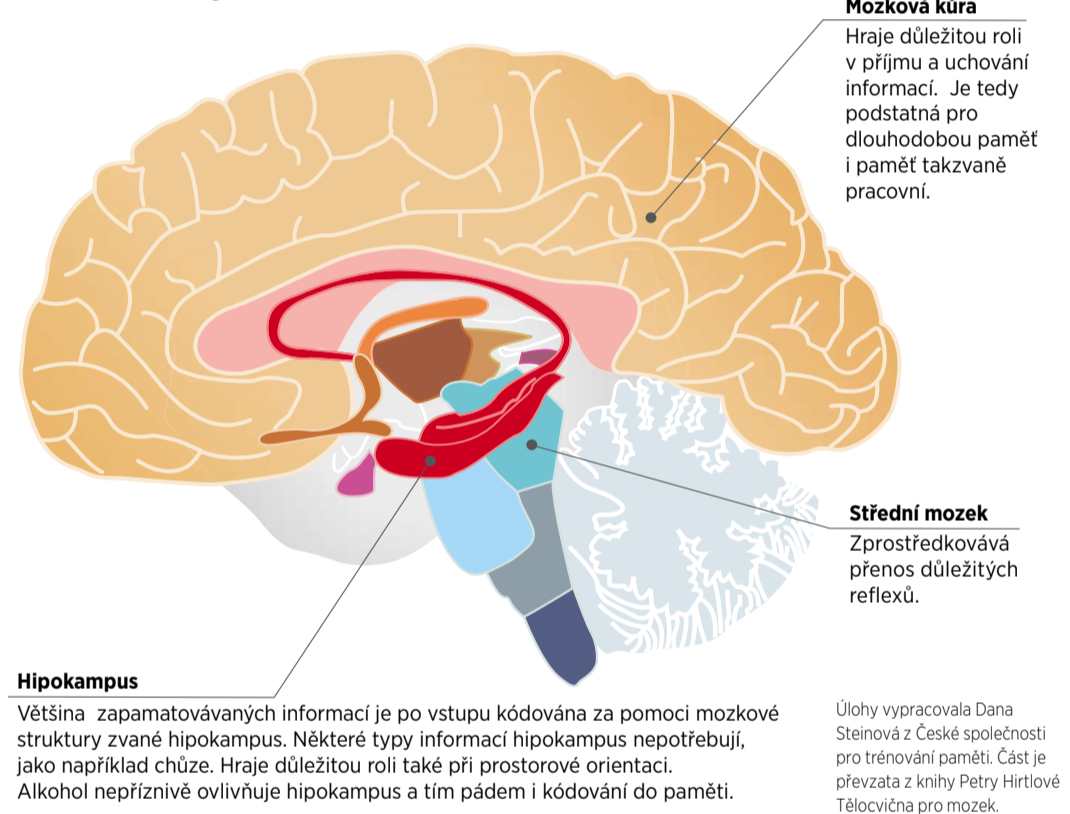
8. Odhalte, co do skupiny nepatří

Soustředěním a vylučováním nesprávných možností dospějete ke správnému výsledku. Která skupina písmen nepatří mezi ostatní?

1. a) DJRKJ b) DAJKR
c) KJDRR d) DDJRK
2. a) DKRKL b) KLJDR
c) DKJKR d) KRDLJ
3. a) DDLR b) KKLDD
c) JRRKK d) RKKR
4. a) DLDRR b) DRKJL
c) KRDLJ d) JRKKL
5. a) kLJRK b) KJLDR
c) JkLDR d) JDLkR

Řešení: 1b, 2c, 3d, 4a, 5b

Jak se v mozku přenáší informace



Test Jak jste na tom s pamětí

Vyzkoušejte si, co si dokážete zapamatovat. Jaké je vaše **logické uvažování** a co jste si odnesli ze školních znalostí

1. Logická paměť

Přečtete si následující krátký příběh. Vaším úkolem bude si jej zapamatovat. Po jeho přečtení si vezměte čistý papír a snažte se napsat vše, co si z příběhu pamatujete.

Příběh k zapamatování

Ve středu v 8 hodin ráno bylo na policejní stanici v Modřanech telefonem ohlášeno nalezení mrtvého ženského těla ve Starolázeňské ulici. Strážníci identifikovali sedmatřicetiletou Marcelu Pěknou, matku tříletého syna. Pachatele se podařilo dopadnout až o 78 dní později ve vlaku z Brna do Budapešti.

Výsledky

Za každou níže uvedenou položku (odděleny jsou čárkami) si přičtete 1 bod.

Ve středu, v 8 hodin, ráno, bylo na policejní stanici, v Modřanech, telefonem, ohlášeno nalezení, mrtvého, ženského, těla, ve Starolázeňské ulici, strážníci, identifikovali, sedmatřicetiletou, Marcelu, Pěknou, matku, tříletého, syna, pachatele, se podařilo dopadnout, až o 78 dní, později, ve vlaku, z Brna, do Budapešti.

Hodnocení:

- 26 bodů výborný výkon
nad 18 bodů velmi dobrý výkon
9-18 bodů průměrný výkon
pod 9 bodů slabý výkon

2. Pracovní paměť – číselné řady

Čtete jednu sadu čísel, zakryjte si ji a pokuste se číslíčka napsat vedle ve stejném pořadí, v jakém jste je viděl/a. Pište na připravený čistý papír.

- 4-1-5
6-8-2-7
6-3-8-5-7
7-8-4-2-9-3
6-8-3-9-7-1-4
4-7-1-5-9-2-8-3

Porovnejte pořadí čísel ve vámi napsaných řadách se zadáním. Jakákoliv záměna či vynechání čísel znamená chybu v celé řadě.

Hodnocení

- řada 7 nebo 8 číslic výborný výkon
řada 5 či 6 číslic velmi dobrý výkon
řada 4 a méně číslic slabý výkon

3. Dlouhodobá paměť

Jednou z paměťových složek je také dlouhodobá paměť, kde mimo jiné uchováváme informace o světě kolem nás. V následujícím cvičení odpovídejte na otázky:

- a. Jak se jmenuje český prezident, který byl zvolen po tzv. sametové revoluci v roce 1989?
b. Hlavní město Polska je?
c. Kdo to byl Wolfgang Amadeus Mozart?
d. Z jakého kontinentu pocházejí brambory?
e. V jaké zemi se nachází Amsterdam?

- f. Vyjmenujte všechny kontinenty.
g. Jak se nazývá svatá kniha muslimů?
h. Kolik obyvatel má přibližně Česká republika?
i. Jaká je funkce jater u člověka?
j. Jaké jméno se spojuje s evoluční teorií?
k. Kdo napsal román Vojna a mír?

Správné odpovědi

- (za každou správnou odpověď jeden bod)
a. Václav Havel
b. Varšava
c. Hudební skladatel
d. Amerika
e. Holandsko – Nizozemsko
f. Evropa, Asie, Afrika, Austrálie, Amerika, Antarktida
g. Korán
h. 10,5 milionu (odpověď v toleranci: 10–11 milionů)
i. Játra zajišťují energetickou látkovou výměnu, přeměnu živin a detoxikaci organismu, podílejí se na trávení potravy, slouží také jako zásobárna řady látek a produkují hormony: stačí pouze jedna odpověď a i jinými slovy.
j. Charles Darwin
k. Lev Nikolajevič Tolstoj

Hodnocení

- 11 bodů maximum
9 a více bodů výborný výkon
5-8 bodů velmi dobrý výkon
4 a méně bodů slabý výkon

4. Vybavení si příběhu – schopnost vybavnosti z krátkodobé paměti

Jsmo u konce. Dříve než si začnete vyhodnocovat odpovědi, pokuste vzpomenout si na co nejvíce informací z krátkého příběhu, který jste četli v úvodu testu. Vše, co si pamatujete, si napište na otočený čistý papír, kam jste psali příběh poprvé.

Vyhodnocení:

Za každou položku (jako v úloze číslo 1) si opět přičtete 1 bod.

- 26 bodů výborný výkon
nad 15 bodů velmi dobrý výkon
7-15 bodů průměrný výkon
pod 7 bodů slabý výkon

Test pro čtenáře MF DNES vypracovala trenérka paměti Bc. Hana Orliková, která spolupracuje s Poradnou pro poruchy paměti ve vinohradské nemocnici v Praze. Podoba testu byla konzultována s neuropsycholožkou PhDr. Miluší Raisovou, PhD.

KREVNÍ TLAK

- NÁŠ PŘÍTEL I TICHÝ ZABIJÁK

Nikdo z nás by se bez něho neobešel, potřebujeme ho ke svému životu. Ano bez krevního tlaku by naše krev nemohla v těle obíhat a naše orgány by nebyly zásobené potřebným kyslíkem a živinami. Čím dál častěji se ale tlak vymyká naší kontrole ani o tom nemusíme vědět. Vysoký tlak totiž nebolí a nemusíme ho ani vnímat.

Vysokým krevním tlakem trpí podle statistik každý pátý člověk. V roce 2025 to bude dokonce každý čtvrtý. Navíc se odhaduje, že čtvrtina úmrtí u lidí starších čtyřiceti let je způsobena právě zvýšeným krevním tlakem.

Zkuste si sami odpovědět na několik otázek:

Máte nadváhu? Hodně solíte? Pijete pravidelně větší množství alkoholu? Máte stresové povolání? Patříte ke starší generaci? Kouříte? Neradi se hýbete? Všechny tyto faktory mají na zvýšení normálního tlaku vliv.

Co to vlastně je hypertenze?

Za hypertenzi jsou obecně považovány hodnoty systolického (horního) a diastolického (spodního) nad 140/90 mm Hg. Jde v podstatě o **dlouhodobě zvýšené napětí a napínání cévních stěn** a srdečního svalu. Někdy se může hypertenze projevat bolestmi hlavy, bolestmi na hrudníku, únavou nebo poruchami spánku. V pokročilých stádiích se objevují příznaky z poškození jiných orgánů dlouhotrvajícím vysokým krevním tlakem: dušnost, bolesti na hrudníku závislé na námaze, infarkt srdce, poruchy funkce ledvin a zraku.

Kromě důležitých **dietních a režimových opatření** nám pomoc nabízí také příroda. Konkrétně **olivovník evropský**, který ve svých listech skrývá úžasnou látku zvanou oleuropein. Ta má **ověřený účinek** právě na snížení krevního tlaku. Blahodárné účinky olivového oleje na zdraví je všeobecně znám, stačí zmínit nízkou úmrtnost jižních národů na srdečně cévní nemoci.

Vy si tento extrakt z olivového listu můžete zakoupit v lékárnách ve formě tablet OptiTensor. Doporučuje se dlouhodobější užívání minimálně 2 měsíce.

INZERCE

ŠVÝCARSKÁ KVALITA

Přírodní řešení pro stabilizaci krevního tlaku

OptiTensor
Doplňek stravy

OptiTensor obsahuje extrakt z listů olivovníku evropského:

- udržuje správnou hladinu krevního tlaku
- podporuje zdraví vašeho srdce
- je silným antioxidantem

Jedna tableta obsahuje tolik účinné látky jako 5 litrů panenského olivového oleje.

Není vhodný pro osoby s nízkým tlakem.

WALMARK®
Výrobce: Walmark a.s., bezplatná infolinka: 800 141 141, www.walmark.cz