

# Νόσος Αλτσχάιμερ

## Τι είναι

Η άνοια είναι μια σοβαρή πάθηση του εγκεφάλου που επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να επιτελεί τις καθημερινές δραστηριότητες του. Η νόσος Αλτσχάιμερ (NA) αποτελεί τον συνηθέστερο τύπο άνοιας στους ηλικιωμένους.

## Τι την προκαλεί

Το αίτιο παραμένει άγνωστο. Στη νόσο Αλτσχάιμερ, τα εγκεφαλικά κύτταρα που αποθηκεύουν και επεξεργάζονται τις πληροφορίες αρχίζουν να υπολειπώνονται και τελικά να πεθαίνουν. Παράλληλα, παράγονται παθολογικές πρωτεΐνες (πλάκες) που αθροίζονται περιφερικά των κυττάρων και μέσα σε αυτά.

## Συμπτώματα

Το πρώτο σύμπτωμα είναι η διαπίστωση ότι το άτομο "ξεχνάει" σε μεγάλο βαθμό. Τα άτομα ξεχνούν ονόματα ή που τοποθέτησαν κάποιο αντικείμενο. Βέβαια κάποια έλλειψη μνήμης είναι φυσιολογική με την πρόοδο της ηλικίας και τα άτομα που ξεχνούν δεν πάσχουν απαραίτητα από νόσο Αλτσχάιμερ ή άνοια.

Σε μεταγενέστερη φάση, επιδεινώνονται τα προβλήματα μνήμης και σκέψης. Τα άτομα ξεχνούν γεγονότα και ονόματα προσφιλών τους ατόμων ή αντικειμένων, ρωτούν ξανά και ξανά την ίδια ερώτηση ή διηγούνται κατ' επανάληψη την ίδια ιστορία ενώ παράλληλα έχουν πρόβλημα να οργανώσουν την καθημερινότητά τους (πχ. πληρωμή λογαριασμών).

Στα ενδιάμεσα και τελικά στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ, τα άτομα χρειάζονται βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητές τους. Στο τέλος απαιτείται καθολική βοήθεια. Τα άτομα αδυνατούν να ντυθούν, δεν έχουν συναίσθηση της πραγματικότητας, αποπροσανατολίζονται ή αγχώνονται εύκολα, χάνονται, εμφανίζουν μεταβολές συναισθήματος και προσωπικότητας π.χ. γίνονται επιθετικά ενώ εμφανίζουν μεγαλύτερη φυσική αναπηρία.

## Διάγνωση

Ο ιατρός θα κάνει τη διάγνωση του βασιζόμενος στο ιστορικό της γενικής υγείας του ασθενή και τη διανοητική του κατάσταση. Σημαντική είναι πολλές φορές και η συζήτηση με τους κοντικούς συγγενείς ή ανθρώπους που έρχονται σε συχνή (αν όχι καθημερινή) επαφή με τον ασθενή και μπορούν να αναφέρουν συμπτώματα τα οποία ο ίδιος ο ασθενής πιθανόν δεν παρατηρεί ή δεν τα λαμβάνει σοβαρά υπόψιν. Ο ιατρός θα θέσει τις κατάλληλες ερωτήσεις σχετικά με τη ζωή και την εργασία του ατόμου. Θα ελέγξει τον τρόπο σκέψης του ασθενή, τον συντονισμό χεριού-ματιού, την ισορροπία, την αισθητικότητα και την κλινική εικόνα της κατάθλιψης. Η αξονική τομογραφία του εγκεφάλου μπορεί να δείξει βλάβες συμβατές με άνοια. Οι αιματολογικές εξετάσεις

μπορεί να βοηθήσουν στον εντοπισμό άλλων παθήσεων που επηρεάζουν τη μνήμη όπως υποθυρεοειδισμό ή ανεπάρκεια της βιταμίνης B<sub>12</sub>.

## **Αντιμετώπιση**

Δεν υπάρχει θεραπεία. Ενίοτε τα φάρμακα μπορεί να επιβραδύνουν την επιδείνωση των συμπτωμάτων. Αλλά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν συμπτωματικά, δηλαδή να αντιμετωπίσουν το άγχος, την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, τα προβλήματα συμπεριφοράς ή τα ψυχωτικά συμπτώματα. Οι ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα στην καθημερινότητά τους. Η τοποθέτηση εκτυπωμένων πληροφοριών στα σημεία που κινείται ο ασθενής, καθώς και το ειδικό βραχιόλι στο οποίο αναγράφεται η διεύθυνση του σπιτιού του, είναι σημαντικά υποστηρικτικά μέτρα.

## **Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ**

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να αναζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να απλοποιήσετε τις καθημερινές ρουτίνες και το περιβάλλον διαβίωσης σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να λάβετε μέτρα σχετικά με την ασφάλεια στο σπίτι. Αλλάξτε τα αντικείμενα ή τις καταστάσεις που μπορεί να γίνουν επικίνδυνες (πχ. προσθέστε χερούλια ή κλειδαριές πόρτας).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να έρθετε σε επαφή με ομάδα υποστήριξης.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μείνετε κοινωνικά, σωματικά και διανοητικά ενεργός. Έχετε υπόψη σας ότι μπορεί να απαιτηθεί η μεταφορά σας σε ειδικό περιβάλλον φροντίδας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να φοράτε πάντα το ειδικό κόσμημα αναγνώρισης (βραχιόλι ή κρεμαστό στον λαιμό).
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να προγραμματίσετε διαλείμματα για εκείνους που σας προσέχουν.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ειδοποιήσετε τον ιατρό σας εάν εμφανίσετε ξαφνική επιδείνωση των συμπτωμάτων σας, νέα προβλήματα υγείας ή προβλήματα με τα φάρμακα που παίρνετε.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να νομίζετε ότι πάσχετε από Νόσο Αλτσχάιμερ. Οι διανοητικές μεταβολές έχουν πολλά αίτια που είναι αναστρέψιμα ή επιδέχονται θεραπείας.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να αλλάζει το περιβάλλον διαβίωσης εκτός από τα απολύτως απαραίτητα. Οι άγνωστες εμπειρίες και τα περίπλοκα περιβάλλοντα δύσκολα αντιμετωπίζονται και συχνά προκαλούν άγχος.