

## ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

Η νόσος **Αλτσχάιμερ** είναι η πιο κοινή μορφή άνοιας. Είναι μια ασθένεια μη θεραπεύσιμη, εκφυλιστική και θανατηφόρα η οποία περιγράφηκε αρχικά από το Γερμανό ψυχίατρο και νευροπαθολόγο Αλοΐσιο Αλτσχάιμερ το 1906 (εξ ου και το όνομα). Γενικά εντοπίζεται στους ανθρώπους πάνω από 65 ετών. αν και το λιγότερο συχνά, πρόωρο Αλτσχάιμερ μπορεί να εμφανιστεί πολύ νωρίτερα, ίσως και πριν τα 50.

Κατ' εκτίμηση 26,6 εκατομμύρια άνθρωποι είχαν παγκοσμίως Αλτσχάιμερ το 2006, και αυτός ο αριθμός μπορεί να τετραπλασιάσει μέχρι το 2050. Αν και ο κάθε πάσχων έχει Αλτσχάιμερ με έναν ιδιαίτερο τρόπο, υπάρχουν πολλά κοινά συμπτώματα. Τα πιο πρόωρα αισθητά συμπτώματα της ασθένειας συχνά δεν διαγιγνώσκονται ως Αλτσχάιμερ αλλά ως κάτι διαφορετικό, π.χ στρες ή άλλες ψυχολογικές διαταραχές. Στα πρώτα στάδια, το συνηθέστερο αναγνωρισμένο σύμπτωμα είναι η απώλεια μνήμης, όπως και η δυσκολία στην επαναφορά στην μνήμη πρόσφατων γεγονότων.

Η διερεύνηση για διάγνωση Αλτσχάιμερ σε πιθανούς ασθενείς επιβεβαιώνεται συνήθως με διανοητικές αξιολογήσεις και γνωστικές δοκιμές, που ακολουθούνται συχνά από ακτινογραφίες κτλ του εγκεφάλου. Με την πρόοδο της ασθένειας, τα συμπτώματα περιλαμβάνουν σύγχυση, οξυθυμία, επιθετικότητα, ταλάντευση διάθεσης, διακοπή ομιλίας, απώλεια της μακροπρόθεσμης μνήμης, και τη γενική κοινωνική απόσυρση του πάσχοντος καθώς οι αισθήσεις του μειώνονται.

Βαθμιαία, οι σωματικές λειτουργίες μειώνονται, οδηγώντας τελικά στο θάνατο . Η πρόγνωση είναι δύσκολο να αξιολογηθεί, καθώς η διάρκεια της ασθένειας ποικίλλει. Το Αλτσχάιμερ αναπτύσσεται για μια απροσδιόριστη χρονική περίοδο, και μπορεί να αναπτυχθεί για χρόνια. Η μέση υπολογιζόμενη διάρκεια ζωής μετά από τη διάγνωση είναι περίπου επτά έτη. Λιγότεροι από 3% των ατόμων ζουν περισσότερο από δεκατέσσερα έτη μετά από τη διάγνωση. Η αιτία και η πρόοδος η της ασθένειας δεν είναι κατανοητή καλά ακόμη. Η έρευνα δείχνει ότι η ασθένεια συνδέεται με πλάκες στον εγκέφαλο. Από το 2008, περισσότερες από 500 κλινικές δοκιμές ερευνούν πιθανές θεραπείες για την ασθένεια, αλλά είναι άγνωστο εάν οποιαδήποτε από αυτές θα αποδειχθεί επιτυχής. Πολλά μέτρα έχουν προταθεί για την πρόληψη του Αλτσχάιμερ, αλλά η αξία τους δεν είναι ακόμη αποδεδειγμένη στην επιβράδυνση ή τη μείωση της δριμύτητας της ασθένειας.

Η διαρκής διανοητική εγρήγορση, η σωματική άσκηση, και μια ισορροπημένη διατροφή συστήνονται ως πιθανή μέθοδος πρόληψης. Επειδή η νόσος Αλτσχάιμερ δεν μπορεί να θεραπευτεί και είναι εκφυλιστική, η διαχείριση των ασθενών είναι πολύ σημαντική. Ο/Η σύζυγος ή ένας στενός συγγενής συχνά παίρνει το βάρος της φροντίδας του ασθενούς. Στις αναπτυγμένες χώρες, το Αλτσχάιμερ είναι μια από τις δαπανηρές ασθένειες στην

κοινωνία.

## ΠΡΩΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Κάθε ασθενής με Αλτσχάιμερ, μπορεί να έχει τη δική του εξελικτική εικόνα με διάφορα σημεία και συμπτώματα. Μερικά από τα συχνότερα συμπτώματα, είναι τα ακόλουθα:

- Μεγάλη δυσκολία του ασθενούς στο να θυμάται ονόματα, αντικείμενα, τόπους, ώρες και ημερομηνίες

- Δυσκολίες στην αναγνώριση ατόμων της οικογένειας και φίλων. Αδυναμία στο να θυμάται ο ασθενής το όνομα τους

- Ο ασθενής ξεχνά τον αριθμό του δικού του τηλεφώνου και τη διεύθυνση του

- Δυσκολεύεται στο να βρει το δρόμο για να πάει από το σπίτι του σε ένα γνωστό του τόπο ή από γνωστό του τόπο να πάει σπίτι του

- Τάση να χάνεται περιπλανώμενος από το σπίτι ή από τη δουλειά του

- Ξεχνά να τρώει ή να κάνει τα απαραίτητα για την υγιεινή του

- Αποπροσανατολισμός τη νύκτα ή την ημέρα και προβλήματα ύπνου

- Εμφανής χειροτέρευση των δεξιοτήτων νόησης και ομιλίας

- Μείωση της ικανότητας κρίσεως, αδυναμία ακολούθησης απλών οδηγιών και συγκέντρωσης σε ένα πράγμα

- Προοδευτική εγκατάσταση αισθήματος δυσπιστίας, ο ασθενής γίνεται φιλύποπος

- Συναισθηματική απάθεια, μείωση του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες

- Κατάθλιψη

- Ασυνήθιστη ταραχή και ερεθιστικότητα

## Τα αίτια της νόσου του Alzheimer

Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη κατανοούν πλήρως τι προκαλεί της νόσου του Alzheimer. Εκεί είναι πιθανώς δεν μία μεμονωμένη αιτία, αλλά τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν κάθε άτομο με διαφορετικό τρόπο. Ηλικίας είναι το πιο σημαντικό γνωστό παράγοντα κινδύνου για τη νόσο Alzheimer. Ο αριθμός των ατόμων με τη νόσο διπλασιάζεται κάθε 5 χρόνια, πέρα από την ηλικία των 65 ετών. Οικογενειακό ιστορικό είναι ένας άλλος παράγοντας κινδύνου. Επιστήμονες πιστεύουν ότι η γενετική μπορούν να παίζουν ένα ρόλο στην τα αίτια της νόσου του Alzheimer. Για παράδειγμα, η πρόωρη-οικογενειακά Αλτσχάιμερ, μια σπάνια φόρμα της νόσου του Alzheimer, που παρουσιάζεται μεταξύ των ηλικιών 30 και 60, έχει μεταβιβαστεί. Η πιο κοινή μορφή της νόσου του Alzheimer είναι γνωστή ως ύστερου. Παρατηρείται αργότερα στη ζωή και δεν προφανή οικογένειας μοτίβο θεωρείται στις περισσότερες περιπτώσεις. Ένα παράγοντα κινδύνου για αυτό το είδος της νόσου του Alzheimer είναι ένα γονίδιο που κάνει μία φόρμα πρωτεΐνη που ονομάζεται apolipoprotein E, ή apoE. Καθένας έχει το apoE, η οποία σας βοηθά να μεταφέρουν χοληστερόλης στο αίμα. Μόνο περίπου το 15 τοις εκατό των ατόμων που έχουν τη μορφή που αυξάνει τον κίνδυνο της νόσου του Alzheimer. Είναι πιθανό ότι άλλων γονιδίων μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο της νόσου του Alzheimer ή προστασία εναντίον, αλλά αυτά παραμένουν που ανακαλύφθηκε.

Οι επιστήμονες πρέπει ακόμη να μάθετε πολλά περισσότερα σχετικά με τις αιτίες και τους παράγοντες κινδύνου. Εκτός από τη γενετική και apoE, αυτοί μελετούν εκπαίδευσης, διατροφής, περιβάλλον και μοριακή αλλαγές στον εγκέφαλο να μάθουν τι ρόλο μπορεί να παίζουν στην ανάπτυξη αυτής της ασθένειας.

Οι επιστήμονες βρίσκουν περισσότερες ενδείξεις ότι ορισμένοι από τους παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και περιγράμματος--όπως η υψηλή πίεση αίματος, υψηλή χοληστερόλη και χαμηλά επίπεδα το φυλλικό οξύ βιταμίνη--μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο της νόσου του Alzheimer. Επίσης, η ερευνητές εξετάζουν την πιθανότητα ότι μπορεί να προστασία της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής δραστηριότητες κατά της νόσου του Alzheimer.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η διατήρηση του εγκεφάλου ενεργό μπορεί να συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο της νόσου του Alzheimer. Σε μια μελέτη με μοναχές, ιερείς και αδελφοί, γνωστή ως η μελέτη θρησκευτικά τάγματα, ερευνητές ζήτησε περισσότερες από 700 οι συμμετέχοντες για την περιγραφή του χρόνου που πέρασαν σε διανοητικά τόνωση των δραστηριοτήτων.

Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνονται ακρόαση ραδιοφώνου, διαβάζοντας τις εφημερίδες, παιχνίδια παζλ και θα μουσειά. Μετά τους συμμετέχοντες για τέσσερα

χρόνια, ερευνητές βρήκαν ότι τον κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου του Alzheimer ήταν 47% χαμηλότερες κατά μέσο όρο για εκείνους που έκαναν αυτά διανοητικά τόνωση των δραστηριοτήτων τους πιο συχνά από για εκείνους που έκαναν τους λιγότερο συχνά. Δεν υπάρχουν θεραπείες, ναρκωτικά, ή χάπια που μπορούν να αποτρέψουν τη νόσο του Alzheimer, αλλά άτομα μπορεί να λάβει ορισμένα μέτρα που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο. Σε αυτά περιλαμβάνονται:

- η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και homocysteine
- η μείωση των επιπέδων υψηλή πίεση αίματος
- τον έλεγχο του διαβήτη
- ασκούν τακτικά
- σε δραστηριότητες που ευνοούν το μυαλό
- Μια υγιεινή διατροφή είναι σημαντική. Αν και κανένα δίαιτες ή τα συμπληρώματα διατροφής έχουν βρεθεί για την πρόληψη ή την αντιστροφή της νόσου του Alzheimer, μια ισορροπημένη διατροφή βοηθά να διατηρηθεί συνολικά καλή υγεία.

Έρευνα δεν έδειξε ότι αυτά τα βήματα θα μειώσει τον κίνδυνο για τη νόσο του Alzheimer και μελέτες που έχουν σχεδιαστεί για να ελέγξετε άμεσα την ικανότητά τους να το πράξει, είναι αυτή τη στιγμή σε εξέλιξη. Ωστόσο, όλα αυτά τα πράγματα, είναι καλό να κάνουμε ούτως ή άλλως, επειδή μειωθεί ο κίνδυνος για άλλες ασθένειες και να διατηρήσει και να βελτιώσει σας γενική υγεία και ευημερία.

**ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ Ρ.**