



Άνοια

Ένα Πολυδιάστατο Πρόβλημα



Τι είναι η άνοια:

Η άνοια είναι σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από έκπτωση των ανωτέρων νοητικών λειτουργιών. Υπάρχουν πολλές άνοιες και νόσοι που συνοδεύονται από άνοια:

Οι πιο συχνές:

Νόσος Alzheimer (σε διάφορες μελέτες, 49-60% του συνόλου των ανοιών)

Πολυεμφρακτική άνοια (σε διάφορες μελέτες 20-32% του συνόλου των ανοιών)

Και ακόμα: **Νόσος Pick, Νόσος Huntington, Νόσος Wilson, Νόσος Creutzfeldt-Jacob, Νόσος Parkinson, Υδροκέφαλος χαμηλής πίεσης, νευροσύφιλις**, όγκοι μετωπιαίου λοβού και θαλάμου, μετά από λοίμωξη, τραύμα, ανοξία...

και άνοιες που οφείλονται σε υποσκληρίδιο αιμάτωμα, μεταβολικές διαταραχές (ενδοκρινικές-ηλεκτρολυτικές διαταραχές, αφυδάτωση, ηπατική-νεφρική ανεπάρκεια, αβιταμίνωση...) και σε τοξικά αίτια (αλκοόλ, φάρμακα-αντιυπερτασικά, ψυχότροπα-μέταλλα...)

Άνοια έχουν 1% περίπου των ατόμων μέχρι 65 χρόνων.

Μεταξύ 65 και 74 περίπου 3%.

Μεταξύ 75 και 84 περίπου 19%.

Συμπτώματα άνοιας εμφανίζουν μέχρι και 47% σε διάφορες έρευνες των ατόμων πάνω από 85 χρόνων.

Συνολικά σε ηλικίες πάνω από τα 65 χρόνια 4-5% πάσχουν από άνοια, σε βαθμό που να μην μπορούν να ζήσουν αυτόνομα.

Οι αλλοίωσης στον εγκέφαλο στην άνοια:

Οι άνοιες είναι πολλαπλής αιτιολογίας. Επομένως, διαφέρουν και οι αλλοιώσεις στον εγκέφαλο, ανάλογα με τη μορφή της άνοιας. Επειδή σε κάθε περίπτωση υπάρχει καταστροφή κυττάρων στον εγκέφαλο έχουμε ατροφία του εγκεφαλικού φλοιού που είναι ένα κοινό σημείο για όλες τις μορφές άνοιας.

Η ατροφία αυτή φαίνεται στην αξονική και τη μαγνητική τομογραφία σαν ατροφία στις αύλακες και τις κοιλίες του εγκεφάλου.

Η Νόσος Alzheimer (περίπου το 50% των ανοιών) είναι μια πολυπαραγοντική νόσος που οφείλεται σε γενετικούς, περιβαλλοντικούς και μεταβολικούς παράγοντες. Η σίγουρη διάγνωση της μορφής της άνοιας, και επομένως και του κατά πόσον πρόκειται όντως για νόσο Alzheimer, γίνεται σε ποσοστά 80 με 90% και μόνο με το θάνατον επιβεβαιώνεται η διάγνωση με την ιστοπαθολογική εξέταση του εγκεφάλου.

Τότε στην άνοια τύπου Alzheimer διακρίνονται οι χαρακτηριστικές της νόσου νευροϊνιδιακές αλλοιώσεις και οι πλάκες. Στην πολυεμφρακτική άνοια, περισσότερο του 20% των περιπτώσεων, υπάρχουν πολλά μικρά έμφρακτα σε σειρά από αρτηρίες του εγκεφάλου και αυτό εμποδίζει την αιμάτωσή του, και, επομένως την παροχή οξυγόνου.

Ακόμα, κύτταρα του εγκεφάλου μπορεί να έχουν καταστραφεί από εγκεφαλικά επεισόδια που προκαλούν αιμορραγίες μέσα στον εγκέφαλο.

Ένα μεγάλο εγκεφαλικό επεισόδιο (με έμφρακτο σε πιο μεγάλη αρτηρία ή αιμορραγία σε κάποια περιοχή του εγκέφαλου) μπορεί και αυτό να προκαλέσει συμπτώματα τύπου άνοιας λόγω της καταστροφής ορισμένων κέντρων του εγκεφάλου.

Παράγοντες που προδιαθέτουν την εκδήλωση άνοιας

Βέβαιοι παράγοντες: Στη μεγάλη ηλικία υπάρχει μια γενετική προδιάθεση (εξετάζεται πιο εκτενώς στη συνέχεια, επειδή προβληματίζει ιδιαίτερα τους συγγενείς).

Οι γυναίκες έχουν κάποιο ελαφρά αυξημένο ρίσκο (13%) σε σχέση με τους άνδρες, αν και αυτό δεν επιβεβαιώνεται σε όλες τις μελέτες, ίσως να οφείλεται στο ότι οι γυναίκες ζουν περισσότερο.

Το περιβάλλον και διάφορες συνήθειες: υπάρχουν χώρες, όπως η Νιγηρία, όπου δεν παρατηρείται νόσος Alzheimer ενώ σε άλλες είναι πιο συχνή, όπως η Κίνα, η Ιαπωνία και στη Σοβιετική Ένωση είναι πιο συχνή η αγγειακή αιτιολογία άνοιας απ' ότι η νόσος Alzheimer.

Ασφαλώς διαφοροποιήσεις στις διαγνωστικές μεθόδους μπορεί να παίζουν ρόλο. Κυρίως όμως, οι μεταναστεύοντες σε μικρές ηλικίες αναπτύσσουν άνοια κατά τα επικρατούντα στις χώρες όπου μεταναστεύουν και όχι κατά τα επικρατούντα στις χώρες από τις οποίες προέρχονται.

Ο συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι το 50% μόνο των μονοωγενών διδύμων προσβάλλεται από τη νόσο, αλλά και πάλι, όταν δυο μονοωγενείς δίδυμοι προσβληθούν η ηλικία έναρξης της νόσου μπορεί να αφίσταται και κατά 15 χρόνια.

Πιθανοί προδιαθεσικοί παράγοντες: Η παρουσία της Απολιποπρωτεΐνης E-e4 (APOE) στο χρωμόσωμα 19, αν βρεθεί σε κάποια ειδική εξέταση, είναι ενδεικτική αύξησης της πιθανότητας να πάθει κάποιος νόσο Alzheimer από 2 μέχρι 10 φορές.

Η προγνωστική σημασία της εξέτασης παραμένει άνευ ουσίας σήμερα που δεν υπάρχει θεραπεία για την άνοια, ούτε δεδομένες προληπτικές παρεμβάσεις, πόσο μάλλον που δεν είναι προσδιοριστική και της ηλικίας που πιθανόν να επέλθει η άνοια, εξ' ου και η εξέταση δεν έχει ευρεία εφαρμογή.

Η μη χρήση κατά τη διάρκεια της ζωής διαφόρων κατηγοριών φαρμάκων (η χρήση οιστρογόνων μετά την εμμηνόπαυση στη γυναίκα έχει κάποια προστατευτική δράση, την οποία ίσως έχει και η χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων) και η μείωση στον οργανισμό αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμίνες A, C, E, καροτινοειδή, μεταλλικό σελήνιο, γενικά, συστατικά που υπάρχουν σε φρούτα και λαχανικά).

Το κάπνισμα και τα πολλά λιπαρά συντελούν στη μείωση αυτών των παραγόντων.

- Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Το ιστορικό καρδιακών επεισοδίων
- Το ιστορικό εγκεφαλικών επεισοδίων
- Η παρουσία αρτηριακής υπέρτασης
- Συγγενής με σύνδρομο Down

Γενετική και νοσος alzheimer (κληρονομικότητα)

Μια πρώτη αντίδραση της οικογένειας είναι ο φόβος της κληρονομικότητας για τη νόσο Alzheimer με επίκεντρο τα παιδιά, ιδίως αν είναι νεαρό το άτομο με άνοια.

Γενικά μπορούμε να συγκρατήσουμε ότι: Δεν υπάρχει ομοιογένεια της νόσου Alzheimer σε οικογενείς μορφές. Σε όψιμες μορφές δεν υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις γενετικής προδιάθεσης,

αλλά πολλά άτομα δεν φθάνουν σε ηλικία που θα μπορούσε να εκδηλωθεί η νόσος.

Στις μορφές στις οποίες η νόσος εκδηλώνεται σε νεαρές ηλικίες οι ενδείξεις είναι περισσότερες. Υπάρχει ένας γενετικός παράγοντας σε μικρό αριθμό οικογενειών. Δεν υπάρχει ειδικό γονίδιο αποκλειστικά για τη νόσο Alzheimer.

Μόνο οι γενετικοί παράγοντες δεν εξηγούν το γιατί στην ίδια οικογένεια κάποιος μπορεί να κληρονομήσει τη νόσο και άλλοι όχι. Πολλοί παράγοντες, ιδίως αγγειακού τύπου, επεμβαίνουν στην εκδήλωση της νόσου, δεν είναι επομένως δεδομένο ότι και όλες οι γενετικές επιβαρύνσεις να υπάρχουν ότι η νόσος θα εκδηλωθεί.

Είναι μια νόσος που εκδηλώνεται σε διάφορες ηλικίες και με δεδομένο ότι μόνο το 1% των ατόμων με άνοια είναι κάτω από 65 ετών, είναι ελάχιστα πιθανό η νόσος να προσβάλλει το όποιο άτομο σε ενεργό ηλικία, και πολύ πιθανό μάλιστα να μην προλάβει ποτέ να εκδηλωθεί η νόσος, ακόμα και αν υπάρχει στο γενετικό υλικό.

Η Νόσος Alzheimer

Η Νόσος Alzheimer είναι μια χρόνια νευροεκφυλιστική ασθένεια του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, που χαρακτηρίζεται στην ήπια μορφή της από σταδιακή απώλεια της μνήμης και περιορισμό των υπόλοιπων νοητικών λειτουργιών του εγκεφάλου. Είναι μια νόσος της «τρίτης ηλικίας», παρόλο που σποραδικά συναντώνται περιστατικά και σε μικρότερες των 65 ετών ηλικίες.

Αρχικά συμπτώματα είναι η ήπια έκπτωση μνήμης και άλλων νοητικών λειτουργιών που συχνά περνούν απαρατήρητα, τόσο από τον ασθενή όσο και από τα μέλη της οικογένειάς του.

Όσο η νόσος εξελίσσεται, επηρεάζονται σταδιακά και οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, δηλαδή οι κοινωνικές σχέσεις, η διαχείριση των οικονομικών, η φροντίδα του εαυτού, η οδήγηση κλπ. Με την πάροδο του χρόνου οι δυσκολίες αυτές γίνονται τόσο σοβαρές, ώστε ο ασθενής να εξαρτάται ολοκληρωτικά από τους άλλους. Πολλές φορές, στις δυσκολίες αυτές, προστίθενται και διαταραχές συμπεριφοράς, όπως επιθετικότητα, απάθεια, διαταραχές ύπνου και όρεξης, υπερκινητικότητα.

Η έγκαιρη διάγνωση είναι πολύ σημαντική για την αποτελεσματικότερη διαχείριση της νόσου από τον ίδιο τον ασθενή, τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής του ασθενούς, αλλά και προκειμένου οι συγγενείς και όσοι φροντίζουν τους πάσχοντες να είναι καλύτερα ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι να χειριστούν τα προβλήματα που προκαλεί η νόσος στον άνθρωπό τους, αλλά και στους ίδιους. Η διάγνωση είναι το πρώτο βήμα προς τον προγραμματισμό για το μέλλον.

Μήπως Έρχεστε Αρχίσει Να Ξεχνάτε;

Καθώς μεγαλώνει ένα άτομο, παρατηρείται μια φυσιολογική ελάττωση των δυνατοτήτων της μνήμης. Όμως τότε η απώλεια της μνήμης είναι ανησυχητική ; Σας παρουσιάζουμε κάποια προειδοποιητικά σημεία τα οποία μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε ότι η κατάσταση μας χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

Μήπως έχετε αρχίσει να ξεχνάτε ;

- *Ξεχνάτε ονόματα και φυσιογνωμίες ανθρώπων ;*
- *Ξεχνάτε τα πρόσφατα γεγονότα, παρόλο που θυμόσαστε πολύ καλά τα παλαιότερα ;*

- *Συναντάτε δυσκολία στο να εκφραστείτε ; Ψάχνετε να βρείτε τι κατάλληλες λέξεις ;*
- *Χάνετε τα προσωπικά σας αντικείμενα (χάπια, γυαλιά, κλειδιά) ;*
- *Αντιμετωπίζετε δυσκολίες στο να κάνετε πράγματα που παλαιότερα σας φαίνονταν πολύ εύκολα π.χ. να μαγειρέψετε, να οδηγήσετε, να διαχειριστείτε τα οικονομικά σας;*
- *Δυσκολεύεστε να προσανατολιστείτε στον χώρο ; Χάνετε τον δρόμο σας σε περιοχές που γνωρίζετε καλά ;*

Τι Μου Συμβαίνει;

Είναι γνωστό ότι η μνήμη των ηλικιωμένων μπορεί να παρουσιάζει κάποια σημάδια κόπωσης. Ωστόσο, όταν τα προβλήματα μνήμης αρχίζουν και δυσκολεύουν την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων και τείνουν να επιδεινώνονται στην πορεία του χρόνου, θα πρέπει να ζητείται άμεσα η βοήθεια του γιατρού. Διαβάστε τα κυριότερα συμπτώματα της άνοιας έτσι όπως τα βιώνουν οι ασθενείς στα αρχικά στάδια της νόσου.

Διαταραχές της μνήμης: Το κυριότερο σύμπτωμα της Νόσου Alzheimer και ένα από τα πρώτα ύποπτα σημάδια, είναι η απώλεια μνήμης και ιδιαίτερα οι διαταραχές της πρόσφατης μνήμης ((π.χ. επανάληψη της ίδιας ερώτησης πολλές φορές). Όσο προχωράει η Νόσος, η απώλεια μνήμης γίνεται εντονότερη και πιο πολύπλοκη σε σημείο που ο ασθενής μπορεί να ξεχάσει το όνομα του ή να μην μπορεί να αναγνωρίσει αγαπημένα του πρόσωπα.

Διαταραχές προσανατολισμού: Στην Νόσο Alzheimer εμφανίζονται διαταραχές των οπτικοχωρικών δυνατοτήτων. Οι ασθενείς εμφανίζουν απώλεια προσανατολισμού, χάνονται εύκολα στον δρόμο, ακόμα και στην γειτονιά τους, ξεχνώντας το πώς έφτασαν στον προορισμό τους ή τον τρόπο για να γυρίσουν πίσω.

Αυτή η απώλεια προσανατολισμού συνοδεύεται και από διαταραχές της αίσθησης του χρόνου.

Δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών εργασιών : Όσοι υποφέρουν από την Νόσο Alzheimer μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να εκτελέσουν καθημερινές ασχολίες , όπως π.χ. να χρησιμοποιήσουν το τηλέφωνο, να μαγειρέψουν, να γράψουν μια επιστολή, καθώς ξεχνάνε τα βήματα αυτών των διαδικασιών που φαίνονται τόσο απλές. Αυτή η δυσκολία δεν πρέπει να συγχέεται με την δυσκολία που έχει κάποιος να λύσει ένα σύνθετο πρόβλημα.

Διαταραχές κριτικής ικανότητας: Ένα από τα σημάδια της Νόσου Alzheimer είναι η μειωμένη κριτική ικανότητα . Εκφάνσεις αυτής της διαταραχής είναι η αδυναμία λήψης αποφάσεων για τον εαυτό του και τους άλλους π.χ. να φοράει κάποιος γάντια και καπέλο μέσα στο καλοκαίρι.

Διαταραχές της ικανότητας κατανόησης και έκφρασης του λόγου: Οι ασθενείς με Alzheimer εμφανίζουν δυσκολίες στον λόγο τους, ξεχνώντας λέξεις ή αντικαθιστώντας λέξεις με άλλες, ασυνήθιστες.

Πέρα από τα προαναφερόμενα νοητικά προβλήματα που εντοπίζονται σε ασθενείς με Νόσο Alzheimer, υπάρχουν και ορισμένα συμπτώματα ψυχιατρικού χαρακτήρα, τα οποία απορρέουν από τις χημικές αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκέφαλο του ασθενούς.

Προβλήματα διάθεσης και συμπεριφοράς: Αλλαγές στη διάθεση παρατηρούνται πολύ συχνά στην Νόσο Alzheimer, καθώς οι ασθενείς μπορούν να περάσουν από την μια κατάσταση στην άλλη χωρίς κάποιον φανερό λόγο. (π.χ. από τον θυμό στην ηρεμία, ή από την κατάθλιψη στην χαρά). Επίσης οι ασθενείς εμφανίζουν συχνά επιθετικότητα, ευερεθιστότητα, αρνητισμό, πείσμα κ.λπ.

Παραληρήματα (π.χ. καχυποψία έναντι είτε ξένων είτε οικείων προσώπων) και ψευδαισθήσεις (κυρίως οπτικές, όπως π.χ. οικεία

πρόσωπα από το παρελθόν που πιθανόν και να μη βρίσκονται εν ζωή).

Η έναρξη της νόσου Alzheimer είναι αργή και προοδευτική και τα προαναφερόμενα συμπτώματα μπορούν να εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε ασθενή και να επιδεινώνονται με την πρόοδο της νόσου. Συνήθως (όχι όμως απαραίτητα) το πρώτο σύμπτωμα που παρατηρείται είναι οι διαταραχές μνήμης, ακολουθούμενο από τα υπόλοιπα. Η νόσος Alzheimer σταδιακά οδηγεί στην προοδευτική πλήρη αποδιοργάνωση της προσωπικότητας του ασθενούς. Επιπλέον και τα άλλα ανοϊκά σύνδρομα μπορεί να εμφανίζουν ίδια ή παρόμοια εικόνα.

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα μνήμης που δυσκολεύουν την καθημερινότητά σας, επικοινωνήστε άμεσα με κάποιον ειδικό!

Συχνές Ερωτήσεις - FAQs

1. Υπάρχει διαφορά μεταξύ νόσου του Αλτσχάιμερ και άνοιας;

Ο όρος άνοια αναφέρεται σε ένα «σύνδρομο» το οποίο αποτελεί μια συλλογή από συμπτώματα και ενδείξεις. Η άνοια είναι το σύνδρομο κατά το οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης καθώς και προβλήματα σε άλλους τομείς, οι οποίοι ελέγχονται από τον εγκέφαλο, όπως ο λόγος, η προσοχή κλπ. Το σύνδρομο της άνοιας έχει πολλές αιτίες αλλά η πλέον συχνότερη (σε ποσοστό 60%-70%) είναι η Νόσος Alzheimer.

2. Ποια είναι τα συχνότερα είδη άνοιας ;

Μέχρι σήμερα έχουν περιγραφεί πάνω από 100 είδη άνοιας, διαφορετικής αιτιολογίας. Τα συνηθέστερα είναι:

α) Η νόσος Alzheimer, σε ποσοστό μεγαλύτερο του 50% του συνόλου.

β) Η αγγειακή άνοια, σε ποσοστό 20%.

γ) Η άνοια με σωματία Lewy, σε ποσοστό 15%.

Ακολουθούν μετωποκροταφικές άνοιες, η άνοια της νόσου Parkinson κ.ά.

3. Ποια είναι επιγραμματικά τα συμπτώματα της άνοιας;

Τα συχνότερα συμπτώματα της άνοιας είναι τα εξής:

- εξασθένηση της μνήμης
- προβλήματα προσανατολισμού
- δυσκολία σε ορισμένες απλές δραστηριότητες (ντύσιμο, τηλεφωνήματα)
- διαταραχές της σκέψης και του λόγου
- διαταραχές της συμπεριφοράς, και αλλαγή στοιχείων του χαρακτήρα π.χ. ανησυχία και επιθετικότητα.

4. Η άνοια είναι κληρονομική;

Σύμφωνα με όσα γνωρίζουμε σήμερα, η μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων άνοιας τύπου Αλτσχάιμερ δεν είναι κληρονομικής μορφής. Πρόσφατα ανακαλύφθηκαν κάποια γονίδια τα οποία σχετίζονται με την νόσο. Ωστόσο, η ύπαρξη τους δεν συνεπάγεται σε εμφάνιση της νόσου, απλώς αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης της. Σε έναν περιορισμένο αριθμό οικογενειών, όπου η εμφάνιση της Νόσου Alzheimer εντοπίζεται σε νεαρές ηλικίες, έχει βρεθεί μια γενετική μεταλλαγή, η οποία και ευθύνεται για την ασθένεια.

5. Η άνοια παρουσιάζεται και σε άτομα νεώτερης ηλικίας;

Η άνοια εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών. Υπάρχει ωστόσο μια μικρή ομάδα ασθενών που εμφανίζουν συμπτώματα άνοιας πριν από την ηλικία των 60 ετών.

6. Θεραπεύεται η άνοια;

Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει δυνατότητα να σταματήσουμε την εξέλιξη της ασθένειας, τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται

φαρμακευτικές ουσίες οι οποίες επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου και ελέγχουν τα συμπτώματά της.

7. Γιατί έχει σημασία η έγκαιρη διάγνωση της άνοιας ;

Η έγκαιρη διάγνωση της άνοιας έχει σημασία γιατί:

- Αν και δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την άνοια, υπάρχουν σήμερα φάρμακα στην διάθεση μας που επιβραδύνουν την εξέλιξη της νοητικής έκπτωσης (παροδικά).
- Υπάρχουν επίσης φάρμακα που μπορούν να ελέγξουν σε σημαντικό βαθμό τα ψυχιατρικά συμπτώματα της νόσου.

Η νόσος επηρεάζει όχι μόνο τον ασθενή, αλλά και το ευρύτερο οικογενειακό του περιβάλλον. Οι ασθενείς με νόσο Alzheimer δημιουργούν συχνά με την συμπεριφορά τους στους περιθάλποντες τους (άμεσο οικογενειακό περιβάλλον), ποικίλα συναισθήματα που δεν είναι εύκολα διαχειρίσιμα.

Οι παραπάνω πληροφορίες είναι απλώς ενδεικτικές και προέρχονται από την σχετική βιβλιογραφία . Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι υποκαθιστούν τις πληροφορίες που μπορεί να σας παρέχει ο γιατρός σας, ο οποίος είναι ο καταλληλότερος για να σας ενημερώσει σχετικά με τη νόσο, αλλά και τη θεραπευτική αντιμετώπιση της.

Τα Εξελικτικά Στάδια Της Νόσου

Η Νόσος Alzheimer έχει τρία βασικά στάδια:

Πρώιμο στάδιο

Συνήθως ένα άτομο στην πρώιμη φάση ανάπτυξης της νόσου Alzheimer:

- Έχει σταδιακά αυξανόμενη σύγχυση σχετικά με το πού βρίσκεται, ενώ παρουσιάζει επίσης την τάση να χάνεται εύκολα.
- Χάνει την ικανότητα να ξεκινάει δραστηριότητες με δική του πρωτοβουλία και χωρίς καθοδήγηση.
- Αποφεύγει να αντιμετωπίσει νέες, μη οικείες καταστάσεις, όπως να κάνει ένα ταξίδι.
- Παρουσιάζει καθυστερημένες αντιδράσεις και μειωμένη ικανότητα εκμάθησης.
- Αρχίζει να μιλά με πολύ αργότερο ρυθμό σε σχέση με το παρελθόν.
- Δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα οικονομικά του και να τακτοποιήσει τους λογαριασμούς του.
- Παρουσιάζει «φτωχή» κριτική ικανότητα και λαμβάνει λανθασμένες αποφάσεις.
- Μπορεί να είναι κυκλοθυμικό και να έχει ενδείξεις κατάθλιψης, ενόχλησης και νευρικότητας.
- Αυτά τα συμπτώματα είναι συνήθως πιο έντονα όταν το άτομο βρίσκεται σε ένα καινούριο μέρος ή καλείται να αντιμετωπίσει ένα ασυνήθιστο ή πρωτόγνωρο γι' αυτό περιστατικό.

Μεσαίο στάδιο

Κατά το μεσαίο στάδιο της νόσου ο πάσχων:

- Δυσκολεύεται να αναγνωρίσει στενούς φίλους, ακόμη και μέλη της οικογένειάς του.

- Είναι ανήσυχος και περιπλανιέται.
- Έχει πρόβλημα σε απλές δραστηριότητες όπως την ανάγνωση, τη γραφή και την αριθμητική.
- Αντιμετωπίζει πρόβλημα με την οργάνωση των σκέψεών του σε λογική σειρά.
- Δυσκολεύεται να ντυθεί.
- Νευριάζει εύκολα, ενώ μπορεί να γίνει εχθρικό και μη διαθέσιμο για συνεργασία.
- Πιστεύει παράλογα πράγματα (παρακρούσεις), είναι καχύποπτο προς τους άλλους και ευερέθιστο.
- Χρειάζεται συνεχή επίβλεψη.
- Χάνει την αίσθηση του χρόνου.

Τελικό στάδιο

Στα τελικά στάδια της Νόσου Alzheimer ο ασθενής παρουσιάζει τα εξής συμπτώματα:

- Δεν μπορεί πλέον να κάνει μόνος του μπάνιο, να φάει, να ντυθεί ή να πάει τουαλέτα.
- Ενδέχεται να καθηλωθεί στο κρεβάτι ή σε αναπηρικό καροτσάκι.
- Χάνει την ικανότητα μάσησης της τροφής.
- Χάνει εύκολα την ισορροπία του και μπορεί να πέφτει συχνά.

- Παρουσιάζει ιδιαίτερα μεγάλη σύγχυση κατά τις βραδινές ώρες και έχει αϋπνίες.
- Δεν μπορεί να επικοινωνήσει λεκτικά.
- Έχει ακράτεια ούρων.

Ποιες άλλες δραστηριότητες προστατεύουν από το Αλτσχάιμερ;

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική γυμναστική ωφελεί ιδιαίτερα τον εγκέφαλο και το καλοκαίρι είναι η κατ' εξοχήν εποχή της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας, όχι μόνο με το κολύμπι, αλλά και τις περισσότερες ώρες σε υπαίθριους χώρους, το περπάτημα, το ποδήλατο, τα θαλάσσια σπορ, το ψάρεμα κ.τ.λ.

Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι η γυμναστική μπορεί να λειτουργήσει τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά σε σχέση με την άνοια. Σε πρόσφατη μελέτη από την Ουάσιγκτον, στην οποία συμμετείχαν 1.740 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, διαπιστώθηκε ότι όσοι γυμνάζονταν τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν 30% έως 40% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με αυτούς που ασκούσαν λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα.

Άλλες έχουν αποδείξει την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε άτομα που πάσχουν ήδη από άνοια, καθώς βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες και την ποιότητα ζωής τους και ταυτοχρόνως καταπολεμά την καταθλιπτική συμπτωματολογία, η οποία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για τη νόσο.

Τι σημαίνουν πρακτικά τα νέα ευρήματα;

Δεκάδες είναι πλέον οι μελέτες που αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση με σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν να βάζουμε συνεχώς το μυαλό μας να δουλεύει συνδέεται άμεσα με

μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.

Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι μία ανασκόπηση 22 τέτοιων μελετών έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που είτε είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, είτε ασκούσαν το μυαλό τους συστηματικά με όλους τους πιθανούς και απίθανους τρόπους είχαν κατά 46% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια.

Τα αποτελέσματα των ερευνών, λοιπόν, ενθαρρύνουν όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, να μην αφήνουμε στιγμή το μυαλό μας να τεμπελιάζει. Πρόσφατες έρευνες ανέδειξαν τα οφέλη ειδικά σχεδιασμένων προγραμμάτων νοητικής ενδυνάμωσης που εφαρμόζονται μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών, όπως το πρόγραμμα Sociable.

Τι άλλο πρέπει να κάνει κάποιος για να μειώσει τον κίνδυνο της νόσου Αλτσχάιμερ;

Η προσεγμένη διατροφή και η δραστήρια κοινωνική ζωή επίσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία της μνήμης. Ψάρια, φρούτα και λαχανικά ωφελούν ιδιαίτερα τον εγκέφαλο, ενώ οι συχνές επισκέψεις και δραστηριότητες με φίλους επίσης είναι απαραίτητες.

Διάβασμα

Το καθημερινό διάβασμα από την παιδική ηλικία ελαττώνει τον κίνδυνο άνοιας, ενώ κι αν ακόμα την παρουσιάσει κάποιος, η εξέλιξή της είναι βραδύτερη απ' ό,τι σε όσους δεν άνοιξαν βιβλίο στη ζωή τους

* 48% βραδύτερος ο ρυθμός εκφύλισης της μνήμης σε όσους διαβάζουν και γράφουν καθημερινά

* 32% βραδύτερος ο ρυθμός εκφύλισης της μνήμης σε όσους διαβάζουν και γράφουν μερικές φορές την εβδομάδα

* 15% βραδύτερος ο ρυθμός εξέλιξης της άνοιας σε όσους διαβάζουν και γράφουν μια ζωή

Άσκηση

Κολύμπι, περπάτημα, χορός, θαλάσσια σπορ, ποδήλατο και γενικότερα κάθε είδους φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι προστατεύει από τη νοητική εκφύλιση

* 40% μικρότερος ο κίνδυνος άνοιας σε όσους γυμνάζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα

Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή και κυρίως τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν καλό στην λειτουργία του εγκεφάλου και «θωρακίζουν» τη μνήμη

* Να τρώτε τουλάχιστον 2-3 μερίδες ψάρι (κατά προτίμηση παχύ, όπως ο τόνος, ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα) την εβδομάδα

* Να τρώτε καθημερινά φρούτα και σαλάτες (ωμά ή ψημένα λαχανικά), με ποικιλία χρωμάτων

* Να ακολουθείτε διατροφή με λίγα λιπαρά

* Να τρώτε κυρίως υδατάνθρακες ολικής αλέσεως (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κ.τ.λ.)

* Να τρώτε όσπρια

* Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος, γαλακτοκομικών με πολλά λιπαρά, τηγανητών, γλυκών, πρόχειρων φαγητών, τυποποιημένων φαγητών

Δραστήρια κοινωνική ζωή

Όσοι έχουν ευρύ κοινωνικό κύκλο αποδίδουν καλύτερα σε τεστ μνήμης και νοητικών λειτουργιών, ενώ πιθανώς μειώνεται και ο κίνδυνος άνοιας αργότερα στη ζωή

Τι αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας

- * Σακχαρώδης διαβήτης
- * Υπέρταση
- * Δυσλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια)
- * Παχυσαρκία στην μέση ηλικία
- * Καθιστική ζωή
- * Έλλειψη κοινωνικής ζωής
- * Κατάθλιψη στη μέση ηλικία

Για να «γυμνάσετε» το μυαλό σας:

* Να διαβάζετε καθημερινά ποικιλία θεμάτων - από εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία μέχρι περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα

* Να κρατάτε ημερολόγιο

* Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια, να λύνετε σταυρόλεξα και γρίφους, να φτιάχνετε παζλ

* Να βλέπετε «έξυπνα» τηλεόραση (λ.χ. κυρίως εκπαιδευτικές εκπομπές, ντοκιμαντέρ, ιστορικές και ιατρικές εκπομπές κ.τ.λ.)

* Να επισκέπτεστε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα, κινηματογράφους

* Να δηλώσετε συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες (λ.χ. του Δήμου σας)

* Να συμμετέχετε σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με τα παιδιά και τα εγγόνια σας.

* Να επιστρέψετε στα θρανία (αρχίστε λ.χ. μαθήματα κομπιούτερ και ξένων γλωσσών).

Tip

Μη διστάσετε να δοκιμάσετε πράγματα με τα οποία δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ στο παρελθόν - αυτά είναι που «γυμνάζουν» ακόμα πιο έντονα το μυαλό

ΠΗΓΗ: Neurology, National Institute on Aging (US), Alzheimer's Research & Prevention Foundation, Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών

Για περισσότερες πληροφορίες:

Pflegestützpunkt Ravensburg

Tel.: 0751 85-3318

Außenstelle Pflegestützpunkt Wangen:

07522 996-3667

Zuhause Leben-Stellen

Weingarten: 0751 5576547

Altshausen: 07584 923248

Bad Waldsee: 07524 40116813

Leutkirch/ Isny: 07561 87-280

Alzheimer-Telefon: +30 259379514

Alzheimer-Telefon: 01803-171017

Notizen:

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte NachbarschaftshelferInnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

Projektleitung

Landratsamt Ravensburg,
Pflegestützpunkt
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg
Tel.: 0751 /85-3318
Andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

Projektmanagement

akademie südwest
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg
Brigitte Restle
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040
Email: Brigitte.Restle@ZfP-Zentrum.de

Finanzierung

Kreis Ravensburg