Alzheimer – nie jesteś sam!

Data aktualizacji
2024-05-27

Alzheimer to neurozwyrodnieniowa choroba mózgu, która nieodwracalnie niszczy jego komórki nerwowe. Chory cierpi na postępujące zaburzenia pamięci i innych funkcji poznawczych. Po kilku latach może całkowicie utracić samodzielność intelektualną i fizyczną.

Jak się rozwija alzheimer

Dokładne przyczyny zachorowania na alzheimera nie są znane. Naukowcy uważają, że choroba jest spowodowana nieprawidłowym gromadzeniem białek w komórkach mózgowych i wokół nich. To prowadzi do zmniejszenia się liczby przekaźników chemicznych zwanych neuroprzekaźnikami.

Podczas rozwoju choroby:

- komórki mózgu ulegają zniszczeniu
- chory traci pamięć krótkotrwałą – ma trudności ze znalezieniem odpowiednich słów, nie pamięta niedawnych wydarzeń, powtarza pytania
- zmienia się osobowość i nastrój
- stopniowo pogarsza się pamięć długotrwała, zanika umiejętność czytania, rozumowaniai komunikacji z innymi ludźmi.

Jak można rozpoznać objawy choroby

Do niektórych objawów choroby należą:

- **Zaburzenia pamięci** – chory powtarza pytania, zapomina o tym, co powiedział, co robił, co planował, ma problemy z przypomnieniem sobie niedawnych wydarzeń
- **Zaburzenia wzrokowo-przestrzenne** – osoba chora porusza się gorzej niż wcześniej, ma niewielkie zaburzenia ruchu, trudno jej rysować
- **Zaburzenia językowe** – trudno jest choremu odnaleźć odpowiednie słowa, mowa staje się mniej zrozumiała
- **Zmiany osobowości** – chory staje się drażliwy albo obojętny, wpada w apatię, a nawet w depresję, czasami staje się agresywny i podejrzliwy wobec ludzi, nawet najbliższych
- **Zaburzenia wykonawcze** – osoba chora coraz trudniej ocenia sytuacje, w jakich się znajduje, ma kłopoty w trakcie robienia zakupów, trudno jej zarządzać pieniędzmi, popełnia błędy w liczeniu i stopniowo ogranicza się jej sprawność umysłowa
- **Zaburzenia ruchowe** – ruchy chorego stają się powolne, ma zaburzenia postawy ciała, pojawia się drżenie spoczynkowe, sztywność mięśni (te objawy są podobne do parkinsonowskich).

Diagnoza choroby

Jeśli obserwujesz u bliskiej osoby problemy z pamięcią lub widzisz objawy podobne do alzheimera, najpierw umów wizytę u lekarza rodzinnego (POZ). Zapytaj chorego, czy możesz mu towarzyszyć. Lekarz przeprowadzi wywiad, przeanalizuje stan zdrowia pacjenta. Jeśli uzna, że niezbędne są dalsze

badania, skieruje chorego do specjalisty neurologa lub zaleci wizytę u psychiatry. Do psychiatry możecie też pójść bez skierowania od lekarza POZ.

> **Zespół otępienny, inaczej demencja – to różne choroby mózgu, których wspólną cechą jest utrata funkcji poznawczych. Choroba Alzheimera (ChA) stanowi 50-60% przypadków otępienia.**

Jak można zapobiegać alzheimerowi

Chorobie Alzheimera nie da się zapobiec. Istnieją jednak czynniki ryzyka, których można unikać. Profilaktyka polega na zachowywaniu zasad zdrowego stylu życia i obniżaniu ryzyka zachorowania na schorzenia sercowo-naczyniowe oraz cukrzycę.

Co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania

- **Zadbaj o zdrową dietę** – skorzystaj z diety zbliżonej do śródziemnomorskiej, bogatej w warzywa i owoce. Wyeliminuj lub zredukuj czerwone mięso i cukry proste. Skorzystaj z planów żywieniowych opartych na diecie DASH na stronie **Diety NFZ** .
- **Utrzymuj prawidłową masę ciała** – kontroluj swój wskaźnik **BMI** .
- **Ćwicz regularnie, żyj w ruchu** – wykonuj tygodniowo od 150 do 300 minut wysiłku fizycznego, a jego intensywność dostosuj do swoich możliwości.
- **Jeśli masz zdiagnozowane** nadciśnienie tętnicze, cukrzycę lub wysoki poziom cholesterolu – nie zaniedbuj leczenia. Regularnie się badaj i pytaj lekarza o wskazania.
- Zadbaj o dobry sen i redukuj stres, naucz się odpoczywać.
- **Pielęgnuj swoją sprawność umysłową.** Czytaj książki, rozwiązuj krzyżówki, zagadki, graj w gry planszowe. Zaangażuj się w zajęcia plastyczne lub muzyczne. Codziennie stymuluj swój mózg.

Jak leczy się alzheimera

Obecnie nie ma leków na alzheimera. Jednak istnieją środki, które łagodzą objawy choroby i opóźniają jej rozwój. Trzeba je przyjmować regularnie i w odpowiedniej dawce, aby zapewnić ich stały poziom we krwi. To ważna rola opiekuna – aby zadbał o regularne przyjmowanie leków przez chorego.

Pomocna dłoń

Opiekunowie osób chorych na alzheimera mogą uzyskać wsparcie w stowarzyszeniach alzheimerowskich. Znajdą tam pomoc i zrozumienie. Jedną z takich organizacji jest:

Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

Jeśli opiekujesz się osobą, która ma alzheimera, nie jesteś sam, możesz liczyć na innych, doświadczonych w służbie chorym. Skorzystaj z telefonu zaufania, wydawnictw i poradników.

> **Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera 22 622 11 22**

Pobierz poradnik „Opieka nad chorym na alzheimera” . Przygotowaliśmy go we współpracy z

Polskim Stowarzyszeniem Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

Poradnik Opieka nad chorymi na alzheimera.

Posłuchaj podcastów o chorobie, opiece nad chorym i życiu z alzheimerem na **Akademii NFZ**

Poznaj publikacje dotyczące zdrowia seniorów

Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych

Magazyn „Ze zdrowiem”

Poznaj głos ekspertów

Zobacz film

Choroba Alzheimera: przyczyny, objawy, leczenie

Przeczytaj ulotkę informacyjną

Choroba Alzheimera

Przeczytaj także

Kiedy człowiek traci siebie

Ta choroba odbiera pamięć i prowadzi do otępienia. Czy grozi Ci alzheimer?

Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?

To może być demencja

Znasz seniora, który nagle zmienił swoje zachowanie, zadaje ciągle te same pytania lub gubi się w dobrze znanej okolicy? Sprawdź, czy to demencja