Kiedy człowiek traci siebie

Data aktualizacji
2024-10-07

Chorobę opisał po raz pierwszy niemiecki neuropatolog Alois Alzheimer w 1906 r. Choruje na nią w Polsce 370-460 tys., a na świecie 50-52 mln osób.

21 września obchodzimy Światowy Dzień Walki z Chorobą Alzheimera. Demencja, w tym choroba Alzheimera, jest obecnie powszechnie uznawana za jeden z najpoważniejszych kryzysów zdrowotnych XXI wieku. Wrzesień 2020 jest dziewiątym z kolei Światowym Miesiącem Choroby Alzheimera, międzynarodowej kampanii mającej na celu zwiększenie świadomości na temat demencji.

21 września opublikowany zostanie tegoroczny raport ADI (**Alzheimer's Disease International**,

światowej federacji 90 stowarzyszeń alzheimera) pt. „Projekt, godność i demencja”. Raport koncentruje się na projektowaniu i wyposażeniu domu, domów opieki, szpitali i przestrzeni publicznych.

W raporcie z września 2019 ADI wskazuje na zaskakujący brak wiedzy na temat chorób demencyjnych, dwie trzecie ludzi nadal uważa, że choroba jest spowodowana naturalnym starzeniem się, a nie zaburzeniem neurodegeneracyjnym. Jednocześnie 2 na 3 osoby na całym świecie uważają, że w ich krajach wiedza na temat demencji jest niewielka lub nie ma jej wcale.

Brak wiedzy, dezinformacja i stygmatyzacja demencji uniemożliwiają ludziom szukanie informacji, porad, wsparcia i pomocy medycznej, które mogłyby radykalnie poprawić ich długość i jakość życia w związku z jedną z najszybciej rosnących przyczyn śmierci.

Na sesji WHO w maju 2020 ADI zwracała uwagę, że w związku z pandemią sytuacja osób z demencją uległa dodatkowemu pogorszeniu. W Kanadzie 85 proc. wszystkich zgonów spowodowanych COVID-19 to osoby objęte opieką długoterminową, a dwie trzecie z nich cierpi na demencję. W Wielkiej Brytanii 26 proc. zgonów spowodowanych COVID-19 to ludzie żyjący z demencją, a we Włoszech 20 proc.

Skąd się bierze alzheimer

Dokładna przyczyna choroby Alzheimera nie została jeszcze w pełni znana. Uważa się, że jest spowodowana nieprawidłowym gromadzeniem się białek w komórkach mózgowych i wokół nich. Jedno z białek nazywa się amyloidem i jego złogi tworzą blaszki wokół komórek mózgowych. Drugie białko nazywa się tau i jego złogi tworzą sploty w komórkach mózgowych. W efekcie ich działania zmniejsza się liczba przekaźników chemicznych (zwanych neuroprzekaźnikami) zaangażowanych w wysyłanie wiadomości lub sygnałów między komórkami mózgowymi. Poziom jednego neuroprzekaźnika, acetylocholiny, jest szczególnie niski w mózgach osób z chorobą Alzheimera.

Chociaż nie wiadomo dokładnie, co powoduje rozpoczęcie tego procesu, naukowcy wiedzą, że choroba zaczyna się wiele lat przed pojawieniem się objawów. Pierwszymi objawami mogą być raczej problemy ze wzrokiem lub mową niż z pamięcią.

Kto jest w grupie ryzyka

Kilka czynników zwiększa ryzyko rozwoju tej choroby:

- Wiek. Prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę Alzheimera podwaja się co 5 lat po osiągnięciu 65 lat. Ale nie tylko osoby starsze są narażone na ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Około 1 na 20 osób z tą chorobą ma mniej niż 65 lat. Nazywa się to chorobą Alzheimera o wczesnym początku i może dotyczyć osób nawet w wieku około 40 lat.
- Historia rodzinna. Jeśli kilku członków Twojej rodziny chorowało na alzheimera, a zwłaszcza w młodym wieku, może się okazać, że jesteś w grupie ryzyka.
- Zespół Downa. Osoby z zespołem Downa są bardziej narażone na rozwój choroby Alzheimera. Dzieje się tak, ponieważ wada genetyczna, która go powoduje, może również powodować odkładanie się blaszek amyloidowych w mózgu, co może prowadzić do choroby Alzheimera.

Dokument „Zapobieganie demencji, interwencja i opieka: raport Komisji Lancet z 2020 r.” stwierdza, że 40 proc. przypadków demencji można by zapobiec lub je opóźnić, skupiając się na 12 czynnikach ryzyka, do którym zaliczamy:

- niskie wykształcenie
- nadciśnienie
- upośledzenie słuchu
- palenie papierosów i wyrobów tytoniowych
- otyłość
- depresja
- brak aktywności fizycznej
- cukrzyca
- rzadkie kontakty społeczne
- nadmierne spożycie alkoholu
- urazy głowy w wieku średnim
- narażenie na zanieczyszczenie powietrza w późniejszym wieku.

Oznaki i objawy choroby Alzheimera

Choroba Alzheimera jest stanem postępującym, co oznacza, że objawy rozwijają się stopniowo przez wiele lat i ostatecznie stają się poważniejsze. Pierwszą oznaką choroby Alzheimera są zwykle drobne problemy z pamięcią. Może to być na przykład zapominanie o ostatnich rozmowach lub wydarzeniach oraz zapomnienie nazw miejsc i obiektów. Charakterystyczne jest, że najwcześniej tracimy pamięć o wydarzeniach, które miały miejsce niedawno. Natomiast długotrwała pamięć dłużej pozostaje nienaruszona.

Z czasem problemy z pamięcią stają się poważniejsze i mogą rozwinąć się dalsze objawy, takie jak:

- dezorientacja i zagubienie się w znajomych miejscach
- trudności w planowaniu lub podejmowaniu decyzji
- chowanie rzeczy w nietypowych miejscach
- zapominanie, co się ostatnio robiło lub powiedziało
- problemy z mową i językiem
- trudność z prawidłową oceną sytuacji, ubrania się i potrzeby nieadekwatne do sytuacji
- problemy z samodzielnym poruszaniem się lub wykonywaniem czynności związanych z samoopieką
- zmiany osobowości, takie jak agresja, wymaganie i podejrzliwość wobec innych
- halucynacje (widzenie lub słyszenie rzeczy, których nie ma) i urojenia (wierzenie w rzeczy, które są

nieprawdziwe)

- obniżony nastrój lub niepokój
- wycofanie się ze swoich zainteresowań, hobby, ulubionych przyzwyczajeń
- wycofanie się z kontaktów rodzinnych i z przyjaciółmi.

Choroba Alzheimera może też powodować:

- problemy z połykaniem. Może to prowadzić do dostania się pokarmu do płuc, co może powodować częste infekcje klatki piersiowej
- trudności z jedzeniem i zmniejszony apetyt.

Uzyskanie diagnozy

Ponieważ objawy choroby Alzheimera postępują powoli, rozpoznanie problemu może być trudne. Wiele osób uważa, że problemy z pamięcią są po prostu częścią starzenia się. Ale choroba Alzheimera nie jest „normalną” częścią procesu starzenia.

Dokładna i terminowa diagnoza choroby Alzheimera może dać Ci najlepszą szansę na przygotowanie się i zaplanowanie przyszłości, a także na otrzymanie leczenia lub wsparcia.

Jeśli martwisz się o swoją pamięć lub myślisz, że możesz mieć demencję, pójdź do lekarza rodzinnego. Jeśli to możliwe, ktoś, kto cię dobrze zna, powinien być z Tobą, ponieważ może pomóc w opisaniu wszelkich zauważonych zmian lub problemów.

Wczesna diagnoza jest bardzo ważna. Ocenia się, że zaledwie 20 proc. chorych jest zdiagnozowanych. Jedynie 5 proc. pacjentów 65+ stwierdziło, że lekarze rodzinni przeprowadzili z nimi badania związane z zaburzeniami pamięci.

Jeśli martwisz się o kogoś innego, zachęć go, aby umówił się na spotkanie i być może zasugeruj, abyś z nim poszedł.

Nie ma jednego testu, którego można by użyć do zdiagnozowania choroby Alzheimera. Należy pamiętać, że problemy z pamięcią niekoniecznie muszą oznaczać chorobę Alzheimera.

Twój lekarz rodzinny zada pytania dotyczące wszelkich problemów, których doświadczasz i może wykonać kilka badań, aby wykluczyć inne schorzenia.

Jeśli podejrzewa się chorobę Alzheimera, możesz zostać skierowany do specjalisty, który:

- oceni szczegółowo objawy
- skieruje na dalsze badania, takie jak skanowanie mózgu
- przepisze leki.

Jak leczy się chorobę Alzheimera

Obecnie nie ma lekarstwa na chorobę Alzheimera, ale dostępne są leki, które mogą pomóc złagodzić lub opóźnić niektóre objawy.

Zapobieganie chorobie Alzheimera

Ponieważ dokładna przyczyna choroby Alzheimera jest nadal nieznana, nie ma określonego sposobu zapobiegania tej chorobie. Ale są rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko lub opóźnić wystąpienie demencji:

- rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu

- stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i utrzymywanie prawidłowej wagi
- zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia i kontrolowanie ciśnienia krwi
- niedopuszczenie do rozwoju cukrzycy
- utrzymanie sprawności fizycznej i aktywności umysłowej
- pozostawanie aktywnym psychicznie i społecznie.

Zalecane jest:

- czytanie
- uczenie się obcych języków (najlepiej nowych)
- gra na instrumentach muzycznych
- wolontariat (aktywność społeczna)
- uprawianie sportów grupowych
- próbowanie nowych zajęć lub hobby
- utrzymanie aktywnego życia społecznego.

Wykazano, że aktywność, nawet taka jak gry komputerowe, i wszelki „trening mózgu” poprawiają funkcje poznawcze.

Sytuacja rodziny

Alzheimer wpływa na wszystkie aspekty życia człowieka, a także jego rodziny. Osoby z chorobą Alzheimera potrzebują stałej opieki. To ogromne obciążenie. Chory może nie poznawać najbliższej rodziny – małżonki, rodzeństwa czy dziecka. Może mieć omamy oraz oskarżać opiekuna o kradzież, spisek czy przemoc. Często pojawia się agresja słowna i fizyczna. Chory może wyjść w koszuli nocnej na ulicę w zimie, odkręcić gaz, zrobić nieświadomie coś, co mu zagraża.

Po pojawieniu się pierwszych sygnałów o zaburzeniach funkcji poznawczych rodziny są zagubione i nie wiedzą, gdzie i jak podjąć leczenie, oraz jakie rodzaje wsparcia instytucjonalnego są do ich dyspozycji.

U opiekunów mogą pojawić się wtedy negatywne emocje takie jak żal, smutek, bezsilność czy nawet złość, a przede wszystkim wypalenie. Trzeba poszukać możliwości poradzenia sobie z trudnościami – poprosić o pomoc innych członków rodziny, znaleźć chwilę dla siebie, poszukać grupy wsparcia dla bliskich osób dotkniętych chorobą Alzheimera.

Gdzie szukać pomocy

Pomocy należy szukać w stowarzyszeniach alzheimerowskich, które służą pomocą poprzez telefon zaufania, wydawnictwa i poradniki. Jednym z takich stowarzyszeń jest:

Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

Pobierz poradnik *Opieka nad chorym na alzheimera*

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**

- **Magazyn „Ze zdrowiem”**