

# Krzyżówka na receptę, czyli zapomnieć o alzheimerze

Data publikacji: 11.09.2013 10:15

| Biega, szuka Pan Hilary, gdzie są moje okulary" ? któż nie zna tego popularnego, zabawnego wierszyka Juliana Tuwima? Jednak, gdy sami zaczynamy coraz częściej szukać, nie tylko okularów, lub gdy nasza babcia lub dziadek wciąż przekopuje mieszkanie w poszukiwaniu a to okularów, a to kluczy, a to części garderoby, a w dodatku zaczyna zadawać kilka razy pod rząd to samo pytanie, przestaje nam być do śmiechu.

□

Wtedy zastanawiamy się, czy to choroba Alzheimera? A może tylko zwykłe roztargnienie i przemęczenie? Jak odróżnić jedno od drugiego i co robić, gdy wierszyk o panu Hilarym stale się nam przypomina w codziennym życiu? Na te pytania starał się odpowiedzieć doktor nauk medycznych Krzysztof Wierzbicki na poniedziałkowym (9 września) spotkaniu Klubu Zdrowia w Domu Narodowym. Spotkanie przewrotnie zatytułowano zapomnieć o Alzheimerze.

Na początek dr Krzysztof Wierzbicki przybliżył historię choroby. Wyjaśnił, że choć z problemem ludzkość borykała się z pewnością dużo wcześniej, to po raz pierwszy chorobę zdiagnozował i opisał w 1906 roku lekarz o nazwisku Alzheimer. dr Krzysztof Wierzbicki wyjaśnił także, że z definicji choroba Alzheimera polega na zwyrodnieniu tkanki mózgowej, które powoduje zanik komórek nerwowych. Objawia się otępieniem, chory przestaje interesować się otoczeniem, traci pamięć, poczucie czasu i miejsca, zdolność samodzielnego funkcjonowania. Nie zawsze jednak tego typu objawy świadczą o chorobie Alzheimera.

Gdzie zatem leży granica pomiędzy osłabieniem pamięci związanym z wiekiem, czy wynikającym z innych powodów, a chorobą Alzheimera? Na to pytanie starał się odpowiedzieć prelegent. **- Często jest tak, że zapominamy o drobnych sprawach, a z czasem tworzymy coraz bardziej rozbudowane protezy naszej pamięci, mamy coraz grubszy, zapisany kalendarz, żeby poradzić sobie z codziennym życiem** – zauważył dr. Krzysztof Wierzbicki. Dodał jednak, że jeśli problem dotyczy osoby młodej, przed 65 rokiem życia, może wynikać po prostu z roztargnienia, zestresowania, przemęczenia. Choroba Alzheimera dotyka bowiem zaledwie 1 % osób przed 65 rokiem życia. Natomiast w wieku powyżej 85 roku życia z problemem zmagają się co najmniej co trzeci człowiek. Jeśli więc problemy takie dotyczą osoby starszej, należy się sprawie przyjrzeć, by wykluczyć inne schorzenia powodujące podobne objawy i wdrożyć odpowiednie leczenie. Niestety lekarstwa na chorobę Alzheimera nie ma. Ma ona trzy stadia, które nieuchronnie po sobie muszą nastąpić doprowadzając w konsekwencji do śmierci pacjenta. Odpowiednie leczenie, zarówno jeśli chodzi o leki, jak i ćwiczenia pamięci, mogą jedynie opóźnić rozwój choroby i, co ważne, przedłużyć jej pierwsze, łagodne stadia, kiedy chory funkcjonuje jeszcze w miarę normalnie, a co za tym idzie bardziej komfortowe jest zarówno jego życie, jak i codzienność otoczenia.

**- Przebieg choroby dzielony jest na trzy stadia. Pierwsze objawy to łagodne otępienie: zapominanie niedawnych zdarzeń, możliwa depresja, obojętność, niewielkie trudności w zarządzaniu pieniędzmi. Jednak takie objawy mogą być też spowodowane zmęczeniem, stresem i niekoniecznie jest to początek choroby. Jednak jeśli jest to choroba Alzheimera, to po kilku latach otępienia łagodnego pacjent nieuchronnie wchodzi w etap otępienia średniozaawansowanego. Pojawiają się problemy z ubieraniem się, higieną. Pacjent staje się niesamodzielny, nie potrafi zarządzać pieniędzmi. Trzeba pilnować nie tylko, by nie wydał w pierwszy dzień całej emerytury, ale też by nie pozaciągał kredytów i nie narobił rodzinie kłopotów. Na tym etapie zmienia się też charakter chorego. Nie jest to już ten sam człowiek. Może stać się obojętny, ale może też stać się agresywny. Trzeci etap to otępienie zaawansowane. Wpierw nie rozpoznaje rzadziej widywanych osób, w końcu najbliższych, zupełnie nie interesuje się higieną osobistą. Wreszcie traci zdolność samodzielnego poruszania się, staje się osobą leżącą i pojawiają się wszystkie powikłania pacjentów leżących** – pokrótce opisał przebieg choroby dr Krzysztof Wierzbicki.

Jak więc rozpoznać, czy przysłowiowe szukanie okularów już jest objawem niepokojącym? – **Podstawą jest badanie psychologiczne** – wyjaśnia dr Krzysztof Wierzbicki dodając, że dodatkowo robi się badania obrazujące, jak tomografię i rezonans magnetyczny, które służą wykluczeniu innych przyczyn obserwowanych objawów, na przykład miażdżycowych.

Wobec przedstawionych faktów można zastanawiać się, czy skoro nie mamy żadnego wpływu na rozwój choroby Alzheimera jest sens poświęcać jej uwagę, dopóki nas samych lub kogoś z najbliższych nie dotknie. - **Rzeczą oczywistą jest, że procesowi starzenia się nie możemy zapobiec, tak jak chorobie Alzheimera. Ale spotykamy się w Klubie Zdrowia, żeby ten proces spowolnić. Profilaktyką choroby Alzheimera jest aktywność: rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek, granie w gry planszowe, utrzymywanie kontaktów społecznych, które zmuszają nas do intelektualnej aktywności, ale też regularne ćwiczenia fizyczne, ruch, spacer** – wylicza dr Krzysztof Wierzbicki. Podkreśla, że nie ma wyników badań medycznych jednoznacznie wskazujących na czynniki ryzyka zachorowania na chorobę Alzheimera. Wprawdzie na podstawie statystyk wywnioskować można, że czynnikami ryzyka jest wiek, a także przebyte w ciągu życia ciężkie urazy głowy, niskie wykształcenie, późny wiek rodziców, palenie tytoniu. W przypadku około 20 – 30 % chorych ktoś w rodzinie też chorował, jednak trudno jednoznacznie określić, czy choroba może być spowodowana mutacją genów. Tak samo, jak nie zostało odkryte, by stosowanie hormonalnej terapii zastępczej, jak i niesterydowych środków przeciwzapalnych miało wpływ na ryzyko zachorowania. Na pewno jednak wymienione wyżej przez dr Krzysztofa Wierzbickiego środki profilaktyczne w postaci aktywności zarówno fizycznej, jak i intelektualnej, oraz zdrowego trybu życia pozytywnie przyczynią się do naszego stanu zdrowia nie tylko pod kątem profilaktyki choroby Alzheimera, a poprawią nasz komfort życia i zdrowie pod każdym względem.

Warto podkreślić, że z końcem sierpnia zakończył się wakacyjny cykl spotkań Klubu Zdrowia, w czasie którego setki, tysiące mieszkańców regionu i przebywających u nas turystów skorzystało z bezpłatnych badań, porad, prelekcji, a powakacyjny cykl spotkań Klubu Zdrowia, którego było to pierwsze spotkanie, odbywać się będzie w Domu Narodowym.

Klub Zdrowia prowadzony jest przez Kościół Adwentystów Dnia Siódmego w Cieszynie i Chrześcijańską Służbę Charytatywną, jednak należy podkreślić, że podczas prelekcji prelegenci skupiają się na problematyce zdrowotnej, a skorzystać z bezpłatnych prelekcji może każdy, niezależnie od przekonań religijnych. Spotkania realizowane są w ramach programu Zdrowe Miasto Cieszyn we współpracy z Urzędem Miejskim w Cieszynie, Starostwem Powiatowym w Cieszynie, Polskim Komitetem Zwalczenia Raka w Cieszynie oraz Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Cieszynie.

Kolejne spotkanie zaplanowano na 16 września (poniedziałek) o 17.00 w klubie Nasz Kącik cieszyńskiego Domu Narodowego. Dowiemy się na nim co można zrobić z cukinii.

(indi)