

Η Άνοια και η Νόσος Alzheimer

Εισαγωγή

Σε αυτήν την ενότητα θα γίνει αναφορά στην άνοια και τη νόσο Alzheimer. Πιο συγκεκριμένα, θα περιγραφούν αναλυτικά τα συμπτώματα της νόσου, η πορεία και η αντιμετώπισή της.

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να κατανοήσετε τις διαταραχές που παρουσιάζουν οι άνθρωποι που πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας, τη φαρμακευτική και μη φαρμακευτική παρέμβαση που συνιστάται να ακολουθήσουν, καθώς και τα στάδια εξέλιξης της νόσου.

Η άνοια σε αριθμούς

Η αύξηση του μέσου όρου ζωής στις αναπτυγμένες χώρες έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης των παθήσεων της τρίτης ηλικίας. Η άνοια πλήττει το 8% των ανθρώπων άνω των 65 ετών, ποσοστό που αυξάνεται σημαντικά με την ηλικία, όπως έχει επισημάνει σημαντικός αριθμός επιδημιολογικών ερευνών. Υπολογίζεται ότι εάν όλοι οι άνθρωποι ζούσαν μέχρι την ηλικία των 95 ετών, τότε ένας στους δύο θα έπασχε από κάποια μορφή άνοιας.

Σε παγκόσμια κλίμακα, υπολογίζεται ότι πάσχουν 35.000.000 άνθρωποι από άνοια, 7.300.000 άνθρωποι στην Ευρώπη. Το 2050 υπολογίζεται ότι ο αριθμός αυτός θα ανέλθει στους 104.000.000 παγκοσμίως, ενώ το ποσοστό των ηλικιωμένων στην Ευρώπη θα αποτελεί το 35% του γενικού πληθυσμού. Στην Ελλάδα οι άνθρωποι που εμφανίζουν κάποια μορφή άνοιας ανέρχονται σε 160.000. Το 2030 υπολογίζεται ότι το ποσοστό των ηλικιωμένων θα αποτελεί το 25% του γενικού πληθυσμού, γεγονός που συνεπάγεται αύξηση της συχνότητας εμφάνισης άνοιας.

Τι είναι η άνοια

Ο όρος “άνοια” αναφέρεται σε μια σειρά συμπτωμάτων που παρουσιάζουν άτομα με νοσήματα που καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα και προκαλούν μια σταδιακή και αργή επιδείνωση των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου, προσβάλλουν δηλαδή τη μνήμη, την κρίση, το λόγο, τη συμπεριφορά και οδηγούν σε πλήρη αποδιοργάνωση της ζωής και της προσωπικότητάς του.

Για τη διάγνωση της άνοιας τα γνωστικά αυτά συμπτώματα πρέπει να αντιπροσωπεύουν μια σημαντική έκπτωση από το προηγούμενο επίπεδο λειτουργικότητας στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή και να επιφέρουν σοβαρές επιπτώσεις στην ζωή του.

Οι τύποι της άνοιας

Η άνοια είναι ένας γενικός όρος που περιγράφει τις νευροεκφυλιστικές παθήσεις του εγκεφάλου. Οι παθήσεις αυτές διαφέρουν ως προς την αιτιολογία, την εμφάνιση των συμπτωμάτων αλλά και την εξέλιξη τους.

Οι κυριότεροι τύποι άνοιας είναι:

- η Νόσος Alzheimer
- η Αγγειακή άνοια
- η Άνοια με σωμάτια Lewy
- η Άνοια νόσου του Πάρκινσον
- η Μετωποκροταφική άνοια

Αυτές οι μορφές είναι μη αναστρέψιμες. Υπάρχουν όμως και αναστρέψιμες μορφές, όπου η άνοια εμφανίζεται ως αποτέλεσμα κάποιας σωματικής νόσου (μεταβολικές διαταραχές, ενδοκρινοπάθειες, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις) ή ως αποτέλεσμα της τοξικής δράσης κάποιων φαρμάκων. Αυτές οι μορφές είναι δυνατόν να θεραπευθούν ή να σταθεροποιηθούν, εάν αντιμετωπιστεί η αιτία που τις έχει προκαλέσει.

Η νόσος Alzheimer

Η νόσος Alzheimer είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας, καθώς αποτελεί την αιτία για το 60-70% των περιπτώσεων. Συνήθως εκδηλώνεται σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, ενώ είναι σπάνια σε μικρότερες ηλικίες.

Η νόσος Alzheimer πήρε το όνομά της από τον Alois Alzheimer, έναν Γερμανό νευρολόγο, ο οποίος το 1907 περιέγραψε πρώτος σε ένα επιστημονικό συνέδριο, τα συμπτώματα και τα παθολογικά ευρήματα της νόσου στον εγκεφαλο της ασθενούς του Augusta D. Η ασθενής νοσηλευόταν στο άσυλο της Φρανκφούρτης και παρουσίαζε παράξενα συμπτώματα συμπεριφοράς (εκδήλωνε έντονη ζήλια προς το σύζυγό της, πίστευε ότι θέλουν να τη δολοφονήσουν, έκρυβε αντικείμενα) συμπεριλαμβανομένης της απώλειας προσανατολισμού και των διαταραχών της μνήμης. Μετά το θάνατό της, εξετάστηκε ο εγκεφαλός της, ο οποίος παρουσίαζε γενική ατροφία.

Τα συμπτώματα της νόσου Alzheimer

Η νόσος Alzheimer, όπως αναφέραμε και προηγουμένως, χαρακτηρίζεται από έκπτωση της μνήμης και άλλων γνωστικών λειτουργιών. Τα συμπτώματα όμως διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή αλλά και κατά τα στάδια εξέλιξης της νόσου. Τα συμπτώματα που είχαν εμφανιστεί στην αρχή της νόσου επιδεινώνονται, ενώ στην πορεία της νόσου εμφανίζονται και νέα συμπτώματα. Για το λόγο αυτό σας παρουσιάζουμε τα συμπτώματα όπως αυτά εμφανίζονται σε κάθε στάδιο, ανάλογα με τη βαρύτητά τους.

Η εξέλιξη της νόσου μπορεί να μην ακολουθεί ακριβώς την παρακάτω πορεία και οι ασθενείς να μην εμφανίσουν όλα τα συμπτώματα που περιγράφονται.

Στα πρώιμα στάδια της νόσου τα συμπτώματα συχνά περνούν απαρατήρητα και ερμηνεύονται ως φυσιολογικά συμπτώματα της ηλικίας.

Στο πρώτο στάδιο το άτομο μπορεί:

- να εμφανίζει διαταραχή στη μνήμη
- να δυσκολεύεται να κατονομάσει πρόσωπα και αντικείμενα
- να δυσκολεύεται να λάβει αποφάσεις
- να δυσκολεύεται να πάρει πρωτοβουλίες
- να έχει χάσει το ενδιαφέρον του για τις μέχρι τότε ασχολίες του
- να εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης και εκνευρισμό

Κατά την εξέλιξη της νόσου οι δυσκολίες γίνονται περισσότερο εμφανείς και το άτομο δεν είναι σε θέση να λειτουργεί αυτόνομα.

Σε αυτό το στάδιο το άτομο:

- εμφανίζει έντονη διαταραχή της μνήμης
- δυσκολεύεται να εκφραστεί, χρησιμοποιώντας συχνά λάθος λέξεις
- επιδεινώνεται ο προσανατολισμός του στο χώρο και το χρόνο
- αδυνατεί να εκτελέσει τις απλές καθημερινές του εργασίες
- χρειάζεται βοήθεια με την προσωπική του υγιεινή
- παρουσιάζει «ανάρμοστες» ή «ασυνήθιστες» συμπεριφορές
- εμφανίζει ψευδαισθήσεις ή παραλήρημα, δηλαδή βλέπει, ακούει ή ζει καταστάσεις που δεν υπάρχουν

Καθώς η νόσος εξελίσσεται και οι διαταραχές γίνονται πολύ σοβαρές και εμφανείς, το άτομο χάνει τη λειτουργικότητά του, δεν μπορεί να εκτελέσει βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, με αποτέλεσμα να εξαρτάται απόλυτα από τους άλλους.

Στο στάδιο αυτό το άτομο:

- δεν αναγνωρίζει τα οικεία του πρόσωπα
- δεν μπορεί να κατανοήσει τα όσα συμβαίνουν
- αδυνατεί να αυτοεξυπηρετηθεί
- χάνει τον προσανατολισμό του εντός του σπιτιού
- αντιμετωπίζει δυσκολίες με τη βάδιση του
- αδυνατεί να ελέγξει τους σφικτήρες
- μπορεί να είναι κλινήρης ή να χρειάζεται αναπηρικό αμαξίδιο για τη μετακίνησή του

Η πάροδος του χρόνου, όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενη ενότητα, συνεπάγεται δυσκολίες στη λειτουργία της μνήμης, οι οποίες ως ένα βαθμό είναι φυσιολογικές. Συχνά οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να θυμηθούν μία πληροφορία ή να μάθουν μία καινούρια. Οι δυσκολίες αυτές είναι ανησυχητικές όταν γίνονται πιο έντονες και επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την καθημερινότητα του ατόμου.

- Εάν κάποιος ξεχνάει διάφορα πράγματα συχνότερα από παλιά, όπως σημαντικά ζητήματα της δουλειάς, όπως προγραμματισμένες συναντήσεις
- Εάν έχει δυσκολία στο να κάνει καθημερινά πράγματα, όπως να δένει τη γραβάτα του
- Εάν τοποθετεί πράγματα σε ακατάλληλα μέρη, όπως το ρολόι μέσα στο ψυγείο
- Εάν ξεχνά συνηθισμένες λέξεις ή χρησιμοποιεί λάθος λέξεις
- Εάν εμφανίζει μεγάλη αλλαγή στην προσωπικότητά του, όπως σύγχυση, καχυποψία ή φόβο
- Εάν δεν καταλαβαίνει πολύ καλά τι ημέρα είναι και που βρίσκεται
- Εάν δεν ενδιαφέρεται να κάνει πράγματα ή χάνει γρήγορα το ενδιαφέρον του
- Εάν αλλάζει εντελώς ξαφνικά η διάθεση ή η συμπεριφορά του
- Εάν κάνει πράγματα που δεν έχουν κανένα απολύτως νόημα, όπως να φοράει καλοκαιρινά ρούχα, ενώ έχει κακοκαιρία.

...τότε πρέπει να απευθυνθεί άμεσα σε κάποιον ειδικό γιατρό.

Η πρώιμη διάγνωση της άνοιας και η έγκαιρη παρέμβαση δεν ωφελούν μόνο το ίδιο το άτομο, αλλά και την οικογένειά του, την κοινότητα και τους ασφαλιστικούς φορείς. Η πρώιμη ανίχνευση της νόσου εξασφαλίζει την έγκαιρη εφαρμογή ποικίλων προληπτικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητά τους, και κατ' επέκταση διευκολύνει την

ομαλότερη μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τόσο του ίδιου του ατόμου που πάσχει, όσο και του οικογενειακού του περιβάλλοντος.

Παράγοντες κινδύνου εμφάνισης της νόσου Alzheimer

Σε παγκόσμιο επίπεδο γίνονται έρευνες με στόχο να εκτιμηθούν οι παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση της νόσου. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών συνεισφέρουν σημαντικά στην αρτιότερη γνώση μας για τη νόσο και τον σχεδιασμό προληπτικών δράσεων.

Η ηλικία είναι ο πιο σημαντικός γνωστός παράγοντας κινδύνου για τη νόσο Alzheimer, αν αναλογιστεί κανείς ότι η πιθανότητα εμφάνισης αυξάνεται με μεγάλο ρυθμό στις μεγαλύτερες ηλικίες. Διάφορες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η νόσος εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στο γυναικείο φύλο. Ωστόσο, τα πορίσματα αυτά πρέπει να ερμηνευθούν με επιφύλαξη και να διερευνηθεί η επίδραση βιολογικών παραμέτρων ανάμεσα στα δύο φύλα. Οι γενετικοί παράγοντες είναι ένας άλλος γνωστός παράγοντας κινδύνου. Οι ερευνητές έχουν ταυτοποιήσει προδιαθεσιακά γονίδια που συμβάλλουν στην εμφάνιση της νόσου Alzheimer. Το ευρύτερα μελετημένο γονίδιο που έχει επιβεβαιωθεί από μεγάλο αριθμό ερευνών είναι η απολιποπρωτεΐνη E (ApoE). Το γονίδιο αυτό βρίσκεται στο χρωμόσωμα 19 και η μορφή 4 συναντάται στο 40-80% όλων των ασθενών με νόσο Alzheimer.

Οι παράγοντες που προαναφέρθηκαν δεν μπορούν να ελεγχθούν ούτε και να τροποποιηθούν, καθώς έχουν γενετική βάση. Ωστόσο υπάρχουν και παράγοντες που εξαρτώνται από τον τρόπο ζωής του ατόμου, τους οποίους μπορούμε να ελέγξουμε και έτσι να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου, όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση, η υψηλή χοληστερόλη, σχετίζονται με την άνοια. Έρευνες δείχνουν ότι οι υψηλές τιμές του σακχάρου, της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης συσχετίζονται με την εμφάνιση άνοιας σε μεγαλύτερη ηλικία. Η κατάθλιψη, το έντονο άγχος και η μη ισορροπημένη σε θρεπτικά συστατικά διατροφή επίσης αποτελούν παράγοντες κινδύνου, όπως δείχνουν τα πορίσματα επιδημιολογικών ερευνών.

Προφύλαξη από την άνοια

Γνωρίζοντας ποιοι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου και ποιοι μπορούν να ελεγχθούν, μπορούμε να προφυλαχθούμε.

Συγκεκριμένα:

- η μεσογειακή διατροφή με ψάρια, ξηρούς καρπούς, φρούτα και λαχανικά
- Η πνευματική και σωματική άσκηση

- Η κοινωνικοποίηση και η αποφυγή του στρες

...μας θωρακίζουν απέναντι στη νόσο!

Η αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer

Τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος τόσο στην πρόληψη και τη διάγνωση, όσο και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου. Οι παρεμβάσεις που εφαρμόζονται επικεντρώνονται τόσο στον ασθενή όσο και στον φροντιστή και μπορούν να συνοψιστούν σε τρεις κατηγορίες:

- Φαρμακευτικές θεραπείες
- Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις
- Συμβουλευτική φροντιστών

Τα διαθέσιμα φάρμακα (αναστολείς των χολινεστερασών και μεμαντίνη), ιδίως αν χορηγηθούν στα αρχικά στάδια, αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα της νόσου, επιβραδύνουν την εξέλιξη της και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ασθενών και φροντιστών. Μέχρι σήμερα δεν έχει βρεθεί κάποια θεραπεία που να προλαμβάνει ή να σταματά πλήρως την εξέλιξη της νόσου. Ωστόσο, η καθυστέρηση της εξέλιξης έχει σημαντικά οφέλη στη λειτουργικότητα και στη συμπεριφορά του ατόμου, την επιβάρυνση του φροντιστή αλλά και τις κρατικές υπηρεσίες, αν αναλογιστούμε ότι η καθυστέρηση της εμφάνισης της νόσου Alzheimer για ένα χρόνο, εξοικονομεί 1,2 εκατομμύρια δολάρια του κρατικού προϋπολογισμού.

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον των ειδικών έχει στραφεί στις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της άνοιας. Τα πλεονεκτήματα αυτών των προσεγγίσεων εξηγούν αυτήν την τάση, καθώς ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής αγωγής, εφαρμόζονται σε εξατομικευμένη βάση, ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντα του κάθε ατόμου και δεν έχουν ανεπιθύμητη δράση.

Οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν:

- Ασκήσεις Μνήμης, που στοχεύουν στην αξιοποίηση των γνωστικών λειτουργιών που παραμένουν σε ικανοποιητικό επίπεδο και πραγματοποιούνται είτε με μολύβι και χαρτί, είτε με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή
- Λογοθεραπεία, με στόχο την αποκατάσταση της ικανότητας κατανόησης και εκφοράς του λόγου και τη διατήρηση της επικοινωνίας
- Εργοθεραπεία, η οποία δίνει έμφαση στην κινητοποίηση του ατόμου και την επανεκμάθηση δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης και καθημερινής λειτουργικότητας
- Θεραπεία πρόκλησης ευχάριστων αναμνήσεων, όπου ο ασθενής ενθαρρύνεται να ανακαλέσει μνήμες και συναισθήματα από το παρελθόν του και να τα μοιραστεί με

τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, χρησιμοποιώντας συχνά ως σημεία αναφοράς αντικείμενα, γεύσεις, μυρωδιές, ήχους

- Φυσικοθεραπεία, μέσω της οποίας αντιμετωπίζονται οι διαταραχές στη βάδιση και την ισορροπία, η δυσκαμψία και η μυϊκή ατροφία
- Γυμναστική, για να εξασφαλιστεί η καλή σωματική κατάσταση σε θεραπευτικό και προληπτικό επίπεδο,
- Θεραπεία μέσω τέχνης, όπου δίνεται ευκαιρία μη λεκτικής έκφρασης με στόχο τη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης

Η φροντίδα ενός ατόμου που πάσχει από άνοια επιβαρύνει τον φροντιστή τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, οι επιπτώσεις αυτές αυξάνονται, καθιστώντας αναγκαία την εφαρμογή μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων για τους ίδιους τους φροντιστές. Οι άνθρωποι που έχουν αναλάβει τη φροντίδα ενός ανθρώπου που πάσχει από κάποια μορφή άνοιας, μπορούν να παρακολουθήσουν εκπαιδευτικά σεμινάρια, να συμμετέχουν σε ομάδες διαχείρισης άγχους, να λάβουν συμβουλευτική υποστήριξη ή να αναζητήσουν κάποια μορφή ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης.

Στόχοι αυτών των παρεμβάσεων είναι οι φροντιστές:

- Να ενημερωθούν και να αποκτήσουν αίσθημα ελέγχου της κατάστασης
- Να διαχειριστούν τα αρνητικά συναισθήματά τους, όπως άγχος, θυμός, θλίψη, ενοχές, που προκαλούνται από τη φροντίδα
- Να έρθουν σε επαφή με άλλους φροντιστές και να δημιουργήσουν ένα δίκτυο φροντιστών για τη συνέχιση της υποστήριξης μετά το τέλος του προγράμματος
- Να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους

Η υιοθέτηση μιας ολιστικής θεραπευτικής προσέγγισης επιτρέπει την πιο αποτελεσματική διαχείριση της νόσου, αναδεικνύοντας το συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής και μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στον φροντιστή, ως τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισής της.

Η άνοια στην Ελλάδα σήμερα

Όλοι όσοι εμπλέκονται στη φροντίδα ασθενών με άνοια, χρειάζονται υποστήριξη, πληροφόρηση και εκπαίδευση για την αντιμετώπιση της νόσου, τους τρόπους παροχής φροντίδας και τους διαθέσιμους πόρους. Συνολικά στην Ελλάδα υπάρχουν 160.000 άνθρωποι με άνοια, 13 Κέντρα Ημέρας για ανθρώπους με άνοια και 30 οργανώσεις Alzheimer, επισημαίνοντας τις τραγικές ελλείψεις στο σύστημα της πρωτοβάθμιας περίθαλψης και την αναγκαιότητα ενός στρατηγικού σχεδίου δράσης από την πολιτική ηγεσία.

Συνοψίζοντας...

Στην ενότητα αυτή παρουσιάστηκαν τα συμπτώματα κατά την εξέλιξη της νόσου, καθώς και οι τρόποι αντιμετώπισής της.

Οι επιπτώσεις της νόσου Alzheimer και των άλλων μορφών άνοιας τόσο στο ίδιο το άτομο και την οικογένειά του, όσο και στο κράτος, επισημαίνουν το ρόλο της έγκαιρης διάγνωσης και της πολύπλευρης παρέμβασης.

Η συνεχής αύξηση του αριθμού των ηλικιωμένων και της συχνότητας ατόμων που πάσχουν από άνοια, υπογραμμίζουν τη σημασία εφαρμογής προληπτικών και θεραπευτικών στρατηγικών.