

Νόσος Αλτσχάιμερ

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιγράφει τη νόσο Αλτσχάιμερ, καθώς και τα συμπτώματα, τα αίτια, την εξέλιξη και τη θεραπεία της.

- Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι η πιο κοινή μορφή άνοιας.
- Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι μια φυσική πάθηση του εγκεφάλου που έχει ως αποτέλεσμα βλάβες στη μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά.
- Διαταράσσει τους νευρώνες του εγκεφάλου, επηρεάζοντας τον τρόπο λειτουργίας και επικοινωνίας μεταξύ τους. Η μείωση σημαντικών χημικών ουσιών σταματά τη φυσιολογική διαδρομή των μηνυμάτων δια μέσου του εγκεφάλου.
- Τα άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις και αλλαγές κατά τη διάρκεια της εξέλιξης της πάθησης.
- Οι ικανότητες ενός ατόμου επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου, αν και η εξέλιξη διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Ενδείξεις και συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- επίμονη και συχνή απώλεια βραχυπρόθεσμης μνήμης, ιδιαίτερα στην ανάκληση πιο πρόσφατων γεγονότων
- επανειλημμένη αναφορά του ίδιου πράγματος
- ασάφεια στην καθημερινή συζήτηση
- αλλαγές στην ικανότητα προγραμματισμού, επίλυσης προβλημάτων, οργάνωσης και λογικής σκέψης
- χρήση περισσότερου χρόνου για την εκτέλεση εργασιών ρουτίνας
- γλωσσικές δυσκολίες και δυσκολίες κατανόησης, όπως προβλήματα στην εύρεση της σωστής λέξης
- αυξανόμενος αποπροσανατολισμός αναφορικά με το χρόνο, το χώρο και τα πρόσωπα
- προβλήματα στην παρακίνηση και το ξεκίνημα δραστηριοτήτων
- αλλαγές στη συμπεριφορά, την προσωπικότητα και τη διάθεση.

Κάποιος που εμφανίζει συμπτώματα μπορεί να μην είναι σε θέση να αναγνωρίσει τυχόν αλλαγές στον εαυτό του. Συχνά ένα μέλος της οικογένειας ή φίλος κάποιου που επηρεάζεται θα παρατηρήσει αλλαγές στο άτομο.

Τα συμπτώματα ποικίλλουν καθώς η πάθηση εξελίσσεται και καθώς επηρεάζονται διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου. Οι ικανότητες ενός ατόμου μπορεί να παρουσιάζουν διακυμάνσεις από μέρα σε μέρα ή ακόμα και μέσα στην ίδια μέρα. Τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν σε περιόδους πίεσης, κόπωσης ή ασθένειας.

Διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ

Προς το παρόν δεν υπάρχει κάποια ενιαία εξέταση για τη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ. Η διάγνωση γίνεται μετά από προσεκτική κλινική διαβούλευση.

Η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει:

- λεπτομερές ιατρικό ιστορικό
- σωματική εξέταση
- εξετάσεις αίματος και ούρων
- ψυχιατρική αξιολόγηση
- νευροψυχολογικά τεστ (για την αξιολόγηση της μνήμης και των ικανοτήτων σκέψης)
- τομογραφίες εγκεφάλου.

Μετά τον αποκλεισμό άλλων αιτιών, μπορεί να γίνει διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ.

Είναι σημαντικό να έχουμε έγκαιρη και ακριβή διάγνωση για να προσδιορίσουμε εάν τα υπό διερεύνηση συμπτώματα προκαλούνται από τη νόσο Αλτσχάιμερ ή από μια διαφορετική πάθηση που απαιτεί τη δική της ειδική θεραπεία.

Νέες τεχνικές καθίστανται διαθέσιμες για να βοηθήσουν στη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ, ακόμη και πριν αρχίσουν τα συμπτώματα.

Ποιος παθαίνει νόσο Αλτσχάιμερ

Οποιοσδήποτε μπορεί να εμφανίσει νόσο Αλτσχάιμερ, αλλά αυτή είναι πιο συχνή σε μεγαλύτερη ηλικία.

Η γενετική, ο τρόπος ζωής και οι παράγοντες υγείας συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Σε λίγες περιπτώσεις, η νόσος Αλτσχάιμερ είναι κληρονομική, προκαλούμενη από μια γενετική μετάλλαξη. Αυτή ονομάζεται οικογενής νόσος Αλτσχάιμερ, με συμπτώματα που εμφανίζονται σε σχετικά νεαρή ηλικία. Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν κάποιος είναι γύρω στην ηλικία των 50 ετών, αλλά κάποιες φορές και νεότερος.

Τι προκαλεί τη νόσο Αλτσχάιμερ

Εκτός από τα λίγα άτομα με οικογενή νόσο Αλτσχάιμερ, δεν είναι γνωστό γιατί κάποιοι άνθρωποι εμφανίζουν νόσο Αλτσχάιμερ και άλλοι όχι.

Οι παράγοντες υγείας και τρόπου ζωής που μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ περιλαμβάνουν:

- σωματική αδράνεια
- έλλειψη πνευματικής άσκησης
- κάπνισμα
- παχυσαρκία
- διαβήτη
- υψηλή χοληστερόλη
- υψηλή πίεση του αίματος.

Πώς εξελίσσεται η νόσος Αλτσχάιμερ

Οι ικανότητες ενός ατόμου επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου, αν και η εξέλιξη διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Καθώς η νόσος Αλτσχάιμερ επηρεάζει διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου, χάνονται συγκεκριμένες λειτουργίες ή ικανότητες. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι συχνά η πρώτη που επηρεάζεται, αλλά καθώς η νόσος εξελίσσεται, χάνεται και η μακροπρόθεσμη μνήμη. Η ασθένεια επηρεάζει επίσης πολλές από τις άλλες λειτουργίες του εγκεφάλου και κατά συνέπεια επηρεάζεται η γλώσσα, η συγκέντρωση της προσοχής, η κρίση και πολλές άλλες πτυχές της συμπεριφοράς.

Κάποιες ικανότητες παραμένουν, αν και αυτές ελαττώνονται καθώς εξελίσσεται η νόσος Αλτσχάιμερ. Τα άτομα με προχωρημένη άνοια μπορεί να διατηρήσουν τις αισθήσεις της αφής και της ακοής τους και επίσης να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα ακόμη και στα προχωρημένα στάδια της πάθησης.

Στα τελικά στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να κινηθούν και είναι εξαρτημένοι, έχοντας ανάγκη εντατικής φροντίδας.

Στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ

Κάποια χαρακτηριστικά της νόσου Αλτσχάιμερ ταξινομούνται συνήθως σε τρία στάδια ή φάσεις. Δεν θα υπάρχουν όλα αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάθε άτομο και μπορεί να παρουσιαστούν σε διαφορετικά στάδια.

Ήπια νόσος Αλτσχάιμερ

Κάποιες φορές αυτό το στάδιο είναι εμφανές μόνο εκ των υστέρων. Η έναρξη της νόσου Αλτσχάιμερ είναι συνήθως σταδιακή και συχνά είναι αδύνατο να προσδιοριστεί ακριβώς πότε ξεκίνησε.

Κάποιος μπορεί:

- να φαίνεται πιο απαθής
- να χάνει το ενδιαφέρον του για χόμπι και δραστηριότητες
- να είναι λιγότερο πρόθυμος να δοκιμάσει νέα πράγματα
- να είναι λιγότερο ικανός να προσαρμοστεί στην αλλαγή
- να είναι πιο αργός στο να κατανοήσει πολύπλοκες ιδέες και να χρειάζεται περισσότερο χρόνο με τις καθημερινές ασχολίες
- να ξεχνά περισσότερο τα πρόσφατα γεγονότα
- να μπερδεύεται ή να δυσκολεύεται να προσανατολιστεί στο χρόνο και το χώρο
- να χάνεται αν βρεθεί μακριά από οικείο περιβάλλον
- πιθανότατα να επαναλαμβάνει τα ίδια πράγματα ή να χάνει τον ειρμό στη συνομιλία του
- να είναι πιο ευερέθιστος ή να αναστατώνεται αν γίνει κάποιο λάθος
- να δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα οικονομικά του
- να δυσκολεύεται να κάνει τα ψώνια ή να προετοιμάσει γεύματα.

Μέσης βαρύτητας νόσος Αλτσχάιμερ

Σε αυτό το στάδιο, οι επιπτώσεις της πάθησης είναι πιο εμφανείς και εκτεταμένες. Το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει σημαντικές προκλήσεις με την ανεξαρτησία του και να χρειάζεται καθημερινή υποστήριξη.

Κάποιος μπορεί:

- να ξεχνάει τα τρέχοντα και πρόσφατα γεγονότα, αν και γενικά θυμάται το μακρινό παρελθόν, ακόμα κι αν ξεχνάει ή μπερδεύει τις λεπτομέρειες
- να παθαίνει συχνά σύγχυση ως προς τον χρόνο και τον χώρο
- να χάνεται πιο εύκολα
- να ξεχνάει τα ονόματα της οικογένειας ή των φίλων ή να μπερδεύει τα μέλη της οικογένειας
- να ξεχνάει τις καταρόλες ή τους βραστήρες πάνω στο αναμένο μάτι της κουζίνας
- να είναι λιγότερο ικανός να εκτελεί απλούς υπολογισμούς

- να επιδεικνύει κακή κρίση και να παίρνει κακές αποφάσεις
- να βλέπει ή να ακούει πράγματα που δεν υπάρχουν ή να γίνεται καχύποπτος με τους άλλους
- να επαναλαμβάνει τα ίδια πράγματα
- να παραμελεί την προσωπική υγιεινή ή το φαγητό
- να μην μπορεί να διαλέξει τα κατάλληλα ρούχα για τον καιρό, την περίσταση ή την ώρα της ημέρας
- να θυμώνει, να αναστατώνεται ή να στενοχωριέται όταν αναστατώνεται.

Προχωρημένη νόσος Αλτσχάιμερ

Σε αυτό το στάδιο, το άτομο επηρεάζεται σοβαρά από την άνοια και χρειάζεται συνεχή φροντίδα για όλες τις καθημερινές δραστηριότητες.

Κάποιος μπορεί:

- να μην μπορεί να θυμηθεί τρέχοντα ή πρόσφατα γεγονότα, όπως να ξεχάσει ότι μόλις έφαγε ή να μην μπορεί να θυμηθεί πού μένει
- να μην μπορεί να θυμηθεί σημαντικά γεγονότα ή στοιχεία από την παιδική του ηλικία
- να μπερδεύεται όταν προσπαθεί να αναγνωρίσει φίλους και οικογένεια
- να αδυνατεί να αναγνωρίσει αντικείμενα καθημερινής χρήσης ή να κατανοήσει τον σκοπό τους
- να χάνει την ικανότητά του να κατανοεί ή να μιλάει
- να χρειάζεται βοήθεια με το φαγητό, το πλύσιμο, το μπάνιο, το βούρτσισμα των δοντιών, την τουαλέτα και το ντύσιμο
- να έχει ακράτεια
- να έχει διαταραχές ύπνου
- να είναι ανήσυχος ή νευρικός
- να φωνάζει συχνά ή να έχει επιθετικά ξεσπάσματα
- να έχει δυσκολία στο περπάτημα και άλλα κινητικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της δυσκαμψίας.

Επιλογές Θεραπείας και Διαχείρισης

Προς το παρόν δεν υπάρχει θεραπεία για τη νόσο Αλτσχάιμερ και καμία θεραπεία δεν μπορεί να σταματήσει την εξέλιξη της πάθησης. Ωστόσο, τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν στη σταθεροποίηση ή την επιβράδυνση της εξασθένησης της μνήμης και των ικανοτήτων σκέψης. Φάρμακα μπορούν επίσης να συνταγογραφηθούν για δευτερεύοντα συμπτώματα όπως διέγερση ή κατάθλιψη ή για τη βελτίωση του ύπνου.

Οι θεραπείες χωρίς φάρμακα μπορεί να είναι ευεργετικές, όπως για τη διατήρηση της ενεργητικότητας και της κοινωνικής συμμετοχής και τη διαχείριση του άγχους.

Η συζήτηση με έναν σύμβουλο ή ψυχολόγο είναι σημαντική για να βοηθήσει στη διαχείριση των αλλαγών στη συμπεριφορά και τη διάθεση.

Η εργοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της καθημερινής λειτουργικής ικανότητας στο σπίτι.

Σε όλα τα στάδια της νόσου Αλτσχάιμερ, διατίθενται θεραπείες και υπηρεσίες υποστήριξης για τη μείωση των επιπτώσεων των συμπτωμάτων, ώστε να διασφαλιστεί η καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής για κάθε άτομο που ζει με την πάθηση.

Αναζήτηση υποστήριξης

Η εκπαίδευση σχετικά με τη νόσο και η επαγγελματική υποστήριξη είναι σημαντικές για το άτομο με άνοια, την οικογένειά του και τους φροντιστές του. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να κάνει θετική διαφορά στη διαχείριση της πάθησης.

Μια σειρά από προσεγγίσεις και δραστηριότητες μπορούν να συμπεριλάβουν τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του ατόμου με άνοια, για να ζήσει καλά για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au