

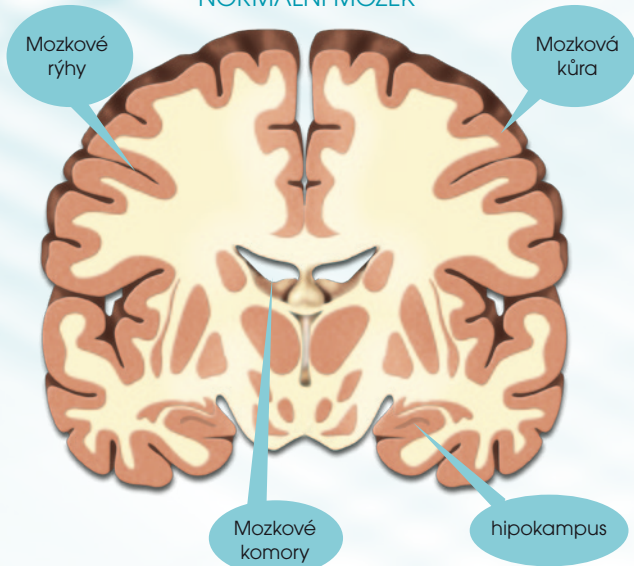
CO JE DEMENCE?

- Demence je soubor příznaků, které vznikají poškozením mozku v důsledku zhoršujícího se onemocnění.
- Demence u Alzheimerovy choroby se projevuje celkovým zhoršováním poznávacích (kognitivních) funkcí mozku - paměti, myšlení, orientace, soustředění, poruchou mluvení i porozumění řeči. Zhoršuje se soběstačnost, schopnost vypořádat se s požadavky každodenního života, socializace a schopnost adekvátně reagovat v situacích vyžadujících kontrolu emočních reakcí. Člověk se může jinak cítit tělesně zdrav a v dobré kondici. Demence je nejčastěji důsledkem onemocnění zvaného Alzheimerova choroba, které není vyléčitelné a které se postupně zhoršuje.

PRAVDĚPODOBNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY ALZHEIMEROVY CHOROBY:

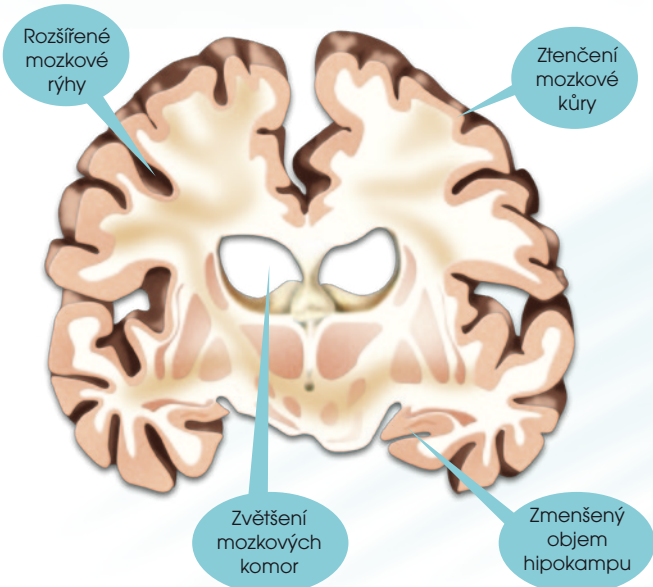
- stárnutí
- dědičnost
- deprese
- prodělané onemocnění či úraz mozku
- škodlivý životní styl
- nezdravá strava
- škodliviny vnějšího prostředí
- dlouhodobý stres

NORMÁLNÍ MOZEK



MOZEK PŘI ALZHEIMEROVĚ NEMOCI

U Alzheimerovy demence dochází ke korové i podkorové atrofii (úbytek tkáně, úbytek neuronů (nervových buněk) a rozšiřují se mozkové komory.



JAK SE ALZHEIMEROVA CHOROBA POZNÁ?

Alzheimerova choroba může probíhat u různých lidí dosti odlišně. Konkrétní projevy onemocnění jsou ovlivňovány i typem osobnosti, předchozím tělesným a duševním stavem i stylem života. Specializovaní lékaři (psychiatři, neurologové nebo geriatři) dovedou onemocnění velmi přesně diagnostikovat pomocí klinických vyšetření založených na specifických testech.

První signály

- Zhoršování paměti, projevující se zapomínáním zejména nedávných událostí, nových tras, postupů a jmen.
- Zapomínání termínů schůzek.
- Zapomínání správného měsíce a roku.
- Stále obtížnější rozhodování a nejistota.
- Obtíže při řešení složitějších úkonů (například finanční záležitosti).
- Problém naučit se používat nové přístroje či domácí spotřebiče.
- Pokles zájmu o své zaměstnání a koníčky.
- Opakování stále stejných věcí.
- Porucha paměti - nápadná a vadí.
- Další zhoršování paměti, projevující se neschopností vybavit si data nebo nalézt známou cestu domů.

Pokud jste některé z příznaků objevili u sebe nebo svých blízkých, neváhejte co nejdříve kontaktovat odborníka z řad lékařů specialistů, kterého Vám doporučí Váš lékař, případně seznam najdete na www.alzheimer.cz. Čím dříve je nemoc zachycena, tím úspěšnější je léčba symptomů onemocnění a kvalita života!

JAKÁ VYŠETŘENÍ JSOU NEZBYTNÁ K DIAGNOSTICE ALZHEIMEROVY CHOROBY?

1. Nejdůležitější je vyšetření stavu kognitivních (poznávacích) funkcí. Vyšetření netrvá zpravidla déle než půl hodiny. V případě zjištěné poruchy by se měl pacienta ujmout odborný lékař specializovaný na problematiku demence - neurolog, geriatr, psychiatr, který rozhodne, jaká další vyšetření budou potřeba. Testy tvoří soubory otázek, jejichž cílem je zjistit úroveň kognitivních schopností pacienta, jako jsou paměť, pozornost, logické uvažování a schopnost vykonávat motorické úkoly.
2. Nezbytné je vyšetření hlavy a mozku pomocí počítačové tomografie (CT) nebo magnetické rezonance (MR), s cílem vyloučit přítomnost ostatních chorob, jež se mohou projevovat obdobnými příznaky.
3. Pacient by měl absolvovat podrobné klinické vyšetření s cílem vyloučit ostatní chorobné stavy nebo onemocnění schopné vyvolat obdobné příznaky (může se jednat o poruchu funkce štítné žlázy, depresi a podobně).

Nejpřesněji lze diagnózu Alzheimerovy choroby stanovit na základě vyšetření mozkomíšního moku a podrobným zobrazovacím vyšetřením mozku.

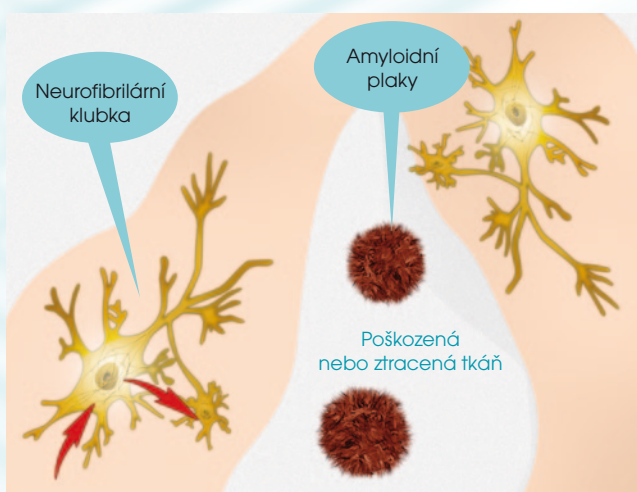
CO SE DĚJE PŘI NEMOCI ZVANÉ ALZHEIMEROVA CHOROBA V MOZKU ČLOVĚKA?

Zhoršování funkce mozku je způsobeno dvěma hlavními procesy:

- a) tvorbou a ukládáním amyloidu v mozkové tkáni - amyloid (škrobovitá substance) způsobuje zánik mozkových buněk,
- b) poklesem tvorby mozkových neurotransmiterů (chemických posílů), což má za následek narušení až zmožnění normální „komunikace“ mezi jednotlivými neurony navzájem.



Mozkové buňky (neurony) přenášejí elektrické impulzy do jiných částí těla díky chemickým přenašečům (neurotransmiterům).



U Alzheimerovy choroby jsou mozkové tkáně poškozené v důsledku tvorby tzv. Neurofibrilárních klubek a ukládáním Amyloidních plaků. Nervové buňky mozkové tkáně zanikají. Poškozená tkáň nepřenáší impulzy, což způsobuje příznaky nemoci.

TŘI STADIA ALZHEIMEROVY CHOROBY

■ ■ ■ První stadium

Často má pouze mírné a lehce přehlédnutelné příznaky. Nemocní jsou těmito prvními příznaky vystrašení, překvapení a deprimování, bývají často úzkostní či depresivní. Jsou relativně soběstační - mohou žít samostatně za pravidelného dohledu a pomoci. Platí to však za předpokladu, že jsou včas a správně léčeni. Důležitý pro ně je pocit dostupné podpory a péče v oblasti rodiny.

- Zhoršování paměti zejména pro zcela nedávné události.
- Časová dezorientace - neschopnost vybat si, jaký je den, měsíc a rok.
- Prostorová dezorientace - neschopnost orientovat se nejprve v neznámém, později i známém prostředí.
- Ztráta iniciativy a průbojnosti, nejistota v rozhodování.
- Obtížné hledání slov.

■ ■ ■ Druhé stadium

Pacienti v této fázi již vyžadují téměř nepřetržitou přítomnost druhé osoby a pomoc ve většině sebeobslužných aktivit. Jejich stav může kolísat, někdy jsou na tom lépe, jindy hůře v závislosti na mnoha dalších faktorech.

- Významné výpadky paměti (jména členů vlastní rodiny).
- Poruchy orientace i ve známém prostředí (nemocný se ztratí nebo zabloudí i na známých místech).
- Snížená schopnost postarat se o sebe (pomoc např. při mytí či oblékání).

- Zhoršování řečových schopností, a to jak ve vyjadřování tak v porozumění řeči, což vede k obtížím v komunikaci
- Mohou se vyskytovat také další komplikující příznaky (bludy a halucinace) a poruchy chování, zejména neklid, opakování, vyčkívání a podobně, začíná se objevovat inkontinence. U některých lidí a nebo při nesprávné péči může vzniknout i neklid (agitovanost) až agresivita. Výskyt těchto příznaků předznamenává zpravidla již přechod do dalšího stadia syndromu demence.

■ ■ ■ Třetí stadium

Jedná se o fázi pokročilé demence, kdy již lidé potřebují ošetrovatelskou péči, na které se postupně stávají zcela závislími.

- Obtíže při příjmu potravy, nutnost pomoci další osoby.
- Dezorientace (nepoznává ani členy vlastní rodiny).
- Výrazné zhoršení komunikace, praktická nemožnost navázat slovní kontakt.
- Obtíže s chůzí (někdy až upoutání na lůžko).
- Inkontinence – neudržení moči nebo stolice.

JAKÁ JE LÉČBA ALZHEIMEROVY CHOROBY?

Příčiny Alzheimerovy choroby nejsou známy a neexistuje tedy ani možnost jejího vyléčení. Je k dispozici řada léků, které zmírňují nebo odstraňují její příznaky a zlepšují kvalitu života lidí, kteří jí trpí. Tyto léky se nazývají inhibitory cholinesteráz a mají schopnost obnovit v mozku potřebnou rovnováhu koncentrace acetylcholinu, která při Alzheimerově chorobě klesá v důsledku úbytku neuronů.

Co můžete udělat pro udržení duševní svěžesti?

- Snažte se trénovat svou paměť a soustředění; snažte se vštípit si nějakou informaci do paměti. Udržujte pozitivní motivaci k tréninku.
- Zajistěte nemocnému zdravou a vyváženou stravu. Pro mozkovou činnost je důležitý adekvátní přísun všech potřebných látek (zejména glukózy), vitamínů i minerálů. Hodně pijte.
- Důležitý je pravidelný pohyb! Cvičte, chodte na procházky. Při pohybu dochází ke zlepšení prokrvení mozku. Podobné účinky má i zpěv a tanec.
- Udržujte své kognitivní funkce stále v činnosti – čtěte, luštěte křížovky, sledujte TV vědomostní soutěže, naučné pořady apod.
- Trénujte paměť na nákupy bez seznamu!
- Během spánku dochází k přesunu informací z paměti krátkodobé do dlouhodobé. Hodně spěte!
- „Tříděte“ si informace pomocí pomůcek – zápisky, kalendář, zvykovače.
- Udržujte svůj zájem o různorodé aktivity k tréninku mozku!
- Pamatujte si věci podle výrazných vjemů, které vás upoutají čich, sluch, barvy.
- Zapojte do činnosti také pravou hemisféru – dělejte část činností pouze levou rukou.

Existuje celá řada iniciativ a organizací, které usilují o to pomoci jak rodinám postižených a osobám, jež o nemocné pečují, tak i pacientům samotným, aby se lépe vyrovnali s novou realitou:

Stránky České alzheimerovské společnosti
<http://www.alzheimer.cz>

Informační servis o službách pro seniory
<http://www.gerontologie.cz>