

Alzheimerova choroba

Alzheimerova choroba je **závažné onemocnění mozku** postihující především starší osoby. Způsobuje nevratné změny v mozkových buňkách a **úbytek mozkové hmoty**. Varovným signálem bývá, že člověk začne trpět neobvyklou ztrátou paměti, chová se zmateně až agresivně a je schopen zabloudit i ve vlastním domě. V tomto případě je nutné co nejdříve zajít k lékaři a začít boj s touto zákeřnou nemocí.

Deset varovných signálů

- Ztráty paměti – zpočátku krátkodobé, v pozdějších stádiích i dlouhodobé
- Problémy při vykonávání běžných denních činností
- Poruchy řeči a plynulého vyjadřování
- Poruchy orientace v čase a prostoru
- Zhoršující se úsudek a problémy s rozhodováním i v běžných činnostech
- Neschopnost abstraktního myšlení
- Problémy při oblékání, přemísťování věcí
- Změny osobnosti, nálady a chování
- Ztráta zájmu o zaměstnání a následně také neschopnost jej vykonávat
- Ztráta iniciativy

Příčina a rizikové faktory Alzheimerovy choroby

Příčiny Alzheimerovy choroby nejsou zatím plně objasněny. Vzniká nejspíše komplikovanou shodou několika faktorů s určitým viníkem, který nemoc spustí. Mohl by to být vir, vliv vnějšího prostředí či porucha imunity.

Nejvýznamnějším rizikovým faktorem je určitě **vysoký věk**. S věkem riziko onemocnění strmě stoupá. Z neznámého důvodu se začínou mozkové buňky poškozovat po 65. roce u každého dvacátého a po 80. roce dokonce u každého pátého člověka! I když může postihnout i mladší jedince, ale nebývá to příliš časté.

V České republice má tuto nemoc diagnostikovanou ve věku nad 65 let každý třináctý, nad 80 let každý pátý a nad 90 let téměř každý druhý. Nejvíce lidí s demencí žije v Praze. V roce 2012 bylo v českých ambulancích léčeno s rozvinutou demencí léčeno 15 332 pacientů, z toho 67% žen. Pokud nebude zavedena účinná léčba, odhadují odborníci, že do roku 2050 vzroste počet nemocných v celém světě čtyřnásobně, minimálně na 10 000 000. Současná medicína tuto chorobu doposud nedovede léčit, pouze poněkud zpomalit její postup.

Průzkumy prokázaly, že **ženy onemocní mnohem častěji než muži**, za což jsou viny nejspíše hormony nebo obecně průměrná delší délka života.

Jednu z významných rolí hraje **úbytek acetylcholinu**. Acetylcholin je látka potřebná pro vedení nervových vzruchů. Buňky ztrácí schopnost výměny informací a to pak vede k velkému narušení mozkových funkcí až k tzv. **demenci**.

Důvodem může být shluk *betaamyloidu*, jinak běžné a neškodné bílkoviny. Na začátku nemoci se tato bílkovina pravděpodobně začne ukládat mezi mozkovými buňkami, které pak odumírají.

Určitou roli sehrává také **dědičnost**. Pravděpodobnost vzniku nemoci zvyšuje výskyt onemocnění u blízkých příbuzných především před 65. narozeninami (u rodičů, prarodičů či sourozenců).

Proti nemoci je **odolnější trénovaný mozek**, protože Alzheimerova choroba postihuje častěji osoby s nižším vzděláním. Úbytek paměťových a myšlenkových schopností je přímo úměrný délce vzdělání. Vědci však prokázali, že když nemoc postihne inteligentního člověka, probíhá rychleji a zákeřněji.

Také **otřesy a rány hlavy** mohou přispívat ke vzniku onemocnění. U boxerů se Alzheimerova choroba objevuje i ve středních letech.

Příznaky a projevy Alzheimerovy choroby

Nemoc začíná **pomalou a nenápadně**.

Pokud starší osoba neustále něco hledá, bývá to často přisuzováno jejímu věku. Hledané věci se objevují na podivných místech. „Babi, proč máš klíče v troubě?“

Typickým znakem je, že člověk si pamatuje věci z dávné minulosti a rád o nich hovoří stále dokola, ale činnost, kterou konal před krátkou chvílí si nedokáže vybavit. Nedokáže říct, **co měl k obědu nebo co dnes dělal**. Může se ptát na zcela banální otázky a tyto otázky neustále opakovat. **Těžké poruchy paměti** by měly být prvním varováním dovést vašeho blízkého k lékaři!

Objevují se stále větší **potíže s řečí**. Postižený má problémy pojmenovávat věci a používá k tomu opisy „To, jak z toho teče voda.“ Odtud pochází i známý vtip „Jak se jmenuje ten Němec, co mi schovává věci?“ Řeč je všeobecně **strohá** a často jednotlivé věty nedávají smysl. Také není schopen mluvit plynule.

Dalším příznakem jsou **poruchy časové i místní orientace**. Nemocný není často schopen říct, jestli je pondělí nebo sobota a jaký je zrovna měsíc či rok.

Dochází ke **změně osobnosti a chování**. Nebaví ho dříve oblíbené činnosti, může být agresivní, sobecký a nevrlý. Většinou bývá i velmi pasivní a k určité činnosti je nutné ho pobídnout. Člověk si nemoc nepřipouští a cítí se zdrav.

V pokročilém stádiu se objevují **halucinace** a různé **bludy**. Obviňuje blízké i cizí osoby ze spiknutí, krádeží a lži.

V konečném stádiu nemoci má pacient **problémy s chůzí**, s jídlem i udržením moči. Opakuje jen několik slov nebo přestává mluvit úplně. Je naprosto odkázán na druhé osoby.

Vyšetření Alzheimerovy choroby

V případě podezření, že blízká osoba by mohla být Alzheimerovu nemoc, je důležité neprodleně navštívit lékaře. Čím dříve je nemoc diagnostikována, tím více se její průběh dá zpomalit.

Vyhledejte praktického lékaře a zkonzultujte s ním své podezření. Lékař nemocnému provede EKG, odebere moč a krev na rozbor, udělá rentgen plic a pohovoří s vámi o lécích a rodinné anamnéze. Při pochybnostech provede vyšetření mozku počítačovou tomografií (CT) nebo magnetickou rezonancí.

Pokud se podezření potvrdí, odešle pacienta k **neurologovi** (specialista, který se zabývá nervovým systémem), **geriatrovi** (specialista na onemocnění osob vyššího věku) nebo **psychiatrovi** (specialista na poruchy chování, paměti i psychiky).

Lékař by měl být oporou po několik let, proto vybírejte pečlivě.

Léčba Alzheimerovy choroby

Alzheimerova choroba je zatím nevyléčitelná. Léky jsou určeny především pro rané stádium nemoci. Proto je nejdůležitější včasná diagnóza a zahájení léčby. Onemocnění zasahuje nejenom pacienta, ale především jeho rodinu a blízké – je tudíž důležité je do léčby zahrnout.

Jedny z hlavních léků jsou **kognitiva**, která v počátečních stádiích nemoci zlepšují takzvané kognitivní funkce (myšlení, paměť či orientaci). Pomáhají v mozku zabránit odbourávání potřebného acetylcholinu (nutný pro přenos nervových signálů). Používají se opravdu na počátcích, maximálně ve středně pokročilém stádiu.

Dalšími využívanými léky jsou **hypnotika** (pro poruchy spánku), **neuroleptika** (pro odstranění agresivity a neklidu), **antidepresiva** (zmírňují deprese) a **anxiolytika** (utlumují úzkost).

Alzheimerova choroba sama je bohužel smrtelným onemocněním. Průměrná doba přežití se udává osm let od začátku příznaků.

Prevence Alzheimerovy choroby

Propuknutí nemoci neovlivníme, ale zdravým životním stylem a cvičením mozku se organismus posílí a je schopen pak nemoci déle odolávat.

Jezte pravidelně **čerstvé ovoce a zeleninu**, dostatek **vlákniny** a **rybí maso**. Vyhýbejte se živočišným tukům a cukrům.

Nezapomínejte na pravidelný **pohyb**, samozřejmě s ohledem na vaše zdraví. Pravidelné procházky by měly být základem.

Vyvarujte se alkoholu a tabáku, jejichž konzumace ničí mozkové buňky.

Nezapomínejte na své oblíbené koníčky a trajte svůj mozek **křížovkami**, **kvízy** a poslechem muziky.

Ovšem pozor, stárnutí, genetickou výbavu ani pohlaví ovšem neovlivníte.

Pro pečovatele o nemocného

Nezapomínejte pečovat sami o sebe. Péče o nemocného velmi vyčerpává, a proto je důležité nezapomínat na pravidelný pohyb, zdravou stravu a relaxaci.

Důležitým bodem je pohled do budoucnosti. Osobnost a chování blízké osoby se bude měnit a je možné, že vás v těžším stádiu ani nepozná. Připusťte si, že se možná o něj nedokážete postarat úplně sami. Nemocný vás snadno může rozčítit. Přijměte proto pomoc přátel nebo poradenských center. Vy ani nemocný nemůže ovlivnit to, co nemoc způsobuje.

Významnou činností, kterou můžete pro postiženého Alzheimerovu nemocí udělat, je zajistit určité **body pro jeho bezpečnost a zdraví**:

1. Dbejte na **pravidelné užívání léků**. Nemocný na ně může zapomenout nebo naopak jich požit moc.
2. V každém případě **zabraňte řízení auta**, je to nutné pro bezpečnost všech, i když nemocný se nebude této činnosti chtít vzdát.
3. **Zamykejte nebezpečné** čisticí prostředky, zápalky a léky.
4. Důležité a **cenné věci schovávejte** na tajné uzamykatelné místo. Nemocný aniž by chtěl, mnoho věcí přesunuje na nepochopitelná místa.
5. **Nenechávejte** v dosahu nemocného zapojené domácí spotřebiče jako jsou trouby a žehličky. Nainstalujte hlásič požáru.
6. **Odstraňte nebezpečné předměty** jako klouzavé koberce, vratké židle či ostré hrany. Dobré je řádně osvětlit celý byt například na reakci fotobuňky. Nemocný tak dobře uvidí na cestu a vám to může dát varovný signál, že nespí a chodí po domě.
7. Užitečné bude **zamykat koupelnu**, aby nemocný nevytopil sousedy a na baterii umístit omezovač teploty, aby se nepopálil horkou vodou.
8. Pro nemocné existuje **projekt Bezpečný návrat**. Pokud nemocný zabloudí a nedokáže se navrátit domů, má na své ruce plastový náramek s nápisem „Prosím pomozte a volejte číslo 283 880 346“. Operátor na lince poté zkontaktuje jeho rodinu. Toto je samozřejmě možné nahradit vlastním náramkem s jménem, adresou a telefonním číslem.
9. Dbejte na **pravidelnou stravu a dostatek tekutin**. Nemocnému pomůže, pokud se budete stravovat s ním.

10. Nepřesvědčujte nemocného, že nemá pravdu, nemá to cenu. Je důležité **naučit se komunikaci s nemocným**. Místo tázacích vět používejte oznamovací: „Máš jídlo na stole“ místo „Nemáš hlad?“.

Nemocní nedokáží poznat rozdíl mezi přítomností a budoucností, proto mohou trvat na návštěvě mrtvé osoby. Vhodné je třeba říct, že onen člověk je na dovolené, v práci nebo na večeři. Přesvědčováním o opaku byste způsobili stres nejenom nemocnému, ale především sami sobě. Je těžké některé věci pochopit.

11. I když nemocný netuší, čím byl, kdo jste vy a jestli má nějaké děti, **cítí emoce kolem sebe** a často je napodobuje. Pokud není zrovna ve vlastním světě, na úsměv vám odpoví úsměvem a na pláč naopak úzkostí a slzami. Důležitý je proto přívětivý a vlídný přístup okolí.

12. Nabídněte nemocnému **jednoduchou aktivitu**, kterou je schopen konat. Nenechte jeho mozek bez činnosti. Vhodné je například loupání ořechů, skládání ponožek, rovnání kolíčků. Hrajte hry, zpívejte a hlavně na něj mluvte, i když vám evidentně nerozumí nebo neodpovídá. Užívejte jasné, jednoduché věty a nezapomínejte na svá gesta, která za vás mluví.

Komplikace Alzheimerovy choroby

Člověk s rozvinutou Alzheimerovou chorobou by **neměl zůstat sám**. Může způsobit vážné problémy, pokud zapomene zavřít vodu, vypnout plyn či nechá zapnutou žehličku.

Alzheimerova nemoc velmi **snižuje obranyschopnost** organismu a i obyčejná viróza může představovat velké potíže.

Onemocnění bývá psychicky obtížné především pro příbuzné a kamarády. Je těžké se vyrovnat s tím, že vás milovaná osoba nepoznává a přesto je odkázána na vaši péči.

Zdroj : <http://nemoci.vitalion.cz//alzheimerova-choroba>