

Zaměstnávat mozek a hýbat se. I tak se dá bránit proti rozvoji Alzheimerovy choroby

21.9.2023 - | Nemocnice Pardubického kraje

Co je a čím je způsobena Alzheimerova choroba?

Alzheimerovu chorobu popsal v roce 1907 německý psychiatr Alois Alzheimer. Jedná se o primární degenerativní onemocnění mozku, u kterého dochází v mozku k ukládání bílkovin, ke snížení počtu mozkových buněk a ke snížení acetylcholinu, tedy neurotransmiteru v nervové soustavě. Příčiny rozvoje choroby jsou komplikované a nejsou dosud zcela objasněné, nicméně u takzvané familiární Alzheimerovy choroby, která se objevuje často před 65. rokem života, má podíl dědičnost. Mnohem častější je ovšem takzvaná sporadická Alzheimerova choroba.

Jaké mohou být první náznaky toho, že se nemoc začíná rozvíjet?

Nejčastějšími varovnými příznaky jsou poruchy paměti, poruchy orientace, problémy s řečí, s učením se novému, s vykonáváním běžných činností. Objevují se také poruchy myšlení, nálady, chování, dochází ke změně osobnosti, ztrátě zájmů nebo sklonům k pasivitě.

Poruchy paměti nebo orientace patří mezi známější příznaky, mohou se však objevovat i jiné?

Pokles paměti je nápadný především při učení se novým informacím. Poruchy orientace bývají nejdříve časem, později místem a situací, nakonec i osobou. Dále se může objevit nepatřičné chování v různých situacích, sklon k podivínství, odbržděnost, podrážděnost, sklony k agresivnímu jednání nebo nevhodnému sexuálnímu chování, neúčelné pohyby, bloudění nebo naopak pasivita a apatie. Mění se i osobnost – některé povahové vlastnosti se zvýrazňují, jiné se zase postupně vytrácejí.

Jak se onemocnění diagnostikuje? Platí i u této nemoci, že pokud se na ni přijde včas, dá se její vývoj zpomalit?

Onemocnění začíná plíživě, pomalu během několika let. Změny duševního stavu většinou jako první pozorují příbuzní a známí pacienta. Při podezření na rozvoj demence by se měli obrátit nejlépe na praktického lékaře, psychiatra, neurologa, geriatra nebo psychologa. Alzheimerova demence se sice nedá vyléčit, ale při jejím včasném rozpoznání lze nasazením adekvátní medikace zpomalit průběh, oddálit nejzávažnější stadia a pomoci pacientovi i jeho příbuzným, protože nemoc nepostihuje jenom pacienta, ale závažně ovlivňuje i fungování celé rodiny. Čím dříve je onemocnění diagnostikováno, tím lépe. Léky používané u léčby demence Alzheimerova typu se nazývají kognitiva.

Má onemocnění nějaké fáze?

U lehké demence je zhoršení výkonu v denním životě, ale jedinec ještě nebývá trvale závislý na svém okolí. U středně těžké demence není možné například manipulování s penězi, nakupování, je potřeba pomoc jiných osob. U těžké demence je již nutný trvalý dohled a trvalá ošetrovatelská péče.

Je známo, že Alzheimerova choroba postihuje především lidi staršího věku. Dá se říct, jaká je riziková skupina?

Rizikovým faktorem vzniku Alzheimerovy choroby je věk – před 60. rokem se vyskytuje spíše vzácně, nad 85 let pak trpí touto chorobou poměrně hodně lidí, ženy pak o něco více než muži, což ale bude

tím, že se dožívají vyššího věku. U dětí, sourozenců pacienta s demencí Alzheimerova typu je větší nebezpečí, že budou chorobou také postiženi. Zdá se, že vyšší vzdělání má určitý protektivní vliv, naopak požívání alkoholu a nezdravá strava zvyšuje riziko onemocnění, také starší lidé s depresí mají větší riziko propuknutí demence.

Jakou mají pacienti s touto chorobou prognózu?

Nemoc většinou nebývá diagnostikována ihned v začátcích. Po stanovení diagnózy bývá délka dožití do deseti let, ale někteří lidé žijí i déle, pacienti umírají na tělesné komplikace.

Počty lidí s Alzheimerovou chorobou stoupají. Co je důvodem?

V naší republice trpí nějakou formou demence téměř 150 tisíc lidí a jejich počet a stále zvyšuje. Je to dáno jednak tím, že demence jsou více diagnostikovány, a především pak tím, že se stále více lidí dožívá vysokého věku. Kolem 85. roku života potom demence postihuje téměř každého třetího člověka.

Existuje nějaká účinná prevence?

Vhodné je zaměstnávání mozku – učení se, četba, křížovky, šachy, společenské kontakty, ale hodně důležitá je také fyzická aktivita. Jistě i správná životospráva a dostatek spánku. Nevhodné pak je izolování se od okolí, posedávání doma a pasivní způsob života.

Jak jste již zmínil, v případě Alzheimerovy choroby se onemocnění výrazně dotýká i rodiny a blízkých. Daly by se zmínit zásady komunikace s člověkem, který trpí touto nemocí?

S člověkem trpícím demencí je třeba mluvit srozumitelně, nahlas, pomalu, jednoduše a v kratších větách. Důležité je udržovat oční kontakt, je vhodné se přesvědčit, zda nás slyší a vidí, a dobré je potlačit kritiku, a naopak zvýrazňovat pozitivní věci či pochválit.

<https://pardubice.nempk.cz/novinky/zamestnavat-mozek-a-hybat-se-i-tak-se-da-branit-proti-rozvoji-alzheimerovy-choroby>