

DEMENCA

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so: spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Njena najpogostejša oblika je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 80 % vseh demenc. Vzrok za nastanek bolezni še ni znan (<https://www.pb-idrija.si/zdravljenje-in-pomoc/katere-bolezni-zdravimo/demenca>).

Kaj NI demenca?

Demenca je kompleksno zdravstveno stanje, a ljudje napačno mislijo, da je izključno povezana s staranjem. Pogosto jo napačno označimo za senilnost, kar izraža, da je demenca normalni del staranja. Spremembe spomina se običajno lahko pojavijo, ko se staramo. A ključna razlika med demenco in 'starostno pozabljivostjo' je v tem, kako katera vpliva na naše vsakodnevno življenje. Vsakdo je kdaj pozabljiv ali se spopade z občutkom zamegljenosti misli. Mnogi ljudje imajo težave s spominom ali težave z jasnim mišljenjem, a to še ne pomeni, da se spopadajo z demenco.

Kako pogosta je demenca?

Demenca je bolezen starosti. S starostjo se namreč tveganje za njen nastanek povečuje. Za demenco zbolijo približno 1 % ljudi pred 65. letom starosti, po 65. letu pa odstotek ljudi z demenco strmo raste. Po 90. letu starosti bolezen prizadene kar 60 % ljudi. Poznamo dve obliki Alzheimerjeve bolezni: zgodnjo obliko pred 65. letom starosti in pozno obliko po 65. letu. Izid je slabši pri zgodnji obliki, saj bolezen hitreje napreduje. Pri tej obliki ima pomembno vlogo genetska nagnjenost za razvoj bolezni.

Zakaj je zdravljenje pomembno?

V večini primerov predpisana zdravila za demenco bolezni ne zdravijo, upočasnijo le njeno napredovanje in za nekaj časa izboljšajo simptome bolezni. Zdravila so učinkovitejša, če so predpisana v zgodnejši fazi bolezni. Zgodnje odkrivanje bolezni je zato zelo pomembno, saj pripomore k učinkovitejšemu soočanju obolele osebe s simptomi bolezni ter izboljšanju kakovosti življenja.

Kako živeti z demenco?

Spremembe v možganih zaradi bolezni počasi vodijo do izgube spomina in zmedenosti. Oseba z demenco postopoma izgubi sposobnost samostojnega opravljanja običajnih, vsakodnevnih opravil, zato potrebuje nenehno podporo in pomoč s strani svojcev ali negovalnega osebja.

Diagnosticiranje demence

Za diagnosticiranje demence so trenutno na voljo različne metode. Tako lahko npr. s posebnimi krvnimi testi, računalniško tomografijo (CT) možganov ali magnetno resonanco (MR) glave že na začetku izključimo morebitne druge razloge za spremembe vedenja. Nekatere bolezni in bolezenska stanja (npr. poškodbe glave, možganski tumorji, nekatere infekcije, spremembe v možganih kot posledica dolgotrajne zlorabe drog ali alkohola, bolezni ščitnice, hipovitaminoza idr.) imajo namreč podobne simptome kot demenca.

Poleg kliničnega pregleda in pogovora s svojci sta za diagnosticiranje demence najpogosteje uporabljena preizkus risanja ure in test spoznavnih sposobnosti. Preizkus risanja ure lahko odkrije demenco, še preden se pojavijo očitne motnje spomina. Test od pacienta zahteva vključitev vrste kognitivnih sposobnosti: razumevanje slišane navodila, poznavanje števil, ohranjanje podobe ure v spominu, abstraktno mišljenje. Pri testu spoznavnih sposobnosti pacient osebi, ki ga testira, odgovarja na vrsto vprašanj. Na podlagi odgovorov oseba, ki testira, določi obliko demence (blaga, srednja ali huda oblika bolezni).

Na podlagi diagnosticiranja simptomov bolezni strokovnjak ugotovi, za katero vrsto demence gre pri posamezni osebi in kakšno bo nadaljnje zdravljenje:

- **Alzheimerjeva bolezen** je neozdravljiva bolezen. V najpogostejši obliki prizadene starejše od 65 let, obstaja pa tudi manj pogosta oblika z zgodnjim nastopom. Njen razvoj se lahko začne več let pred postavitvijo diagnoze. V zgodnjih stopnjah so pacientove težave pogosto napačno diagnosticirane kot s staranjem povezana izguba spomina ali stres. Ko bolezen napreduje, se pojavijo: zmedenost, jezavost, nihanja razpoloženja, izgubljanje jezikovnih sposobnosti, izguba dolgoročnega spomina ter splošen umik prizadetega v osamo. Pacient sčasoma izgubi tudi različne telesne funkcije, kar končno privede do smrti. Vzrok in napredovanje Alzheimerjeve bolezni sta slabo poznana. Raziskave kažejo, da je bolezen povezana s pojavom senilnih plakov in nevrofibrilarnih pentelj v možganih. Bolezni ne znamo ustaviti ali obrniti. Ne vemo niti, ali sodobno zdravljenje upočasni njeno napredovanje, oziroma sploh ublaži simptome. Za preprečitev pojava bolezni so poznani številni ukrepi, katerih učinkovitost pri upočasnitvi in ublažitvi bolezni pa ni dokazana. Tako za preprečevanje kot lajšanje bolezni se pogosto priporočajo duševna in telesna dejavnost ter uravnotežena prehrana. Ker Alzheimerjeve bolezni ne znamo pozdraviti in poteka degenerativno, je osrednjega pomena skrb za pacienta.
- **Vaskularna demenca** je razmeroma pogosta oblika demence, ki nastane zaradi žilnih sprememb v možganih. Pacienti imajo pogosto povišan krvni tlak, ki povzroča okvare žil in nastanek infarktov. Razvije se po več zaporednih kapeh, največkrat med 60. in 70. letom starosti. Upad sposobnosti se začne nenadoma, niso pa vse sposobnosti enako prizadete. Pogosta je kombinacija vaskularne demence in Alzheimerjeve bolezni. Pri teh dveh vrstah demenc je pomembno zgodnje odkrivanje in zdravljenje dejavnikov tveganja: visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, povišanih maščob v krvi, bolezni srca, opustitev kajenja.
- **Bolezen difuznih Lewyjevih telesc** je druga po pogostosti med demencami, ki prizadene 15 do 25 % pacientov. Gre za neke vrste kombinacijo med Alzheimerjevo in Parkinsonovo boleznijo. Začetni znaki so podobni Alzheimerjevi (težave s spominom, orientacijo ipd.) ali Parkinsonovi bolezni (tresenje, upočasnjena gibov, neizrazita obrazna mimika ipd.). Običajno se kmalu pojavijo prividi in prisluhi, za to vrsto demence pa so značilni tudi padci brez vzroka in kratkotrajne izgube zavesti ter v začetni fazi bolezni izrazito nihanje razpoloženja: pacient je en dan živahen, naslednji pa izrazito zaspan, ali pa je del dneva miren, potem pa nenadoma postane agresiven.
- **Frontotemporalna demenca**, imenovana tudi Pickova demenca, se običajno pojavi v starosti od 35 do 75 let, kar je v povprečju 10 let prej kot Alzheimerjeva bolezen. Predstavlja okrog 7 % vseh demenc, pri njenem nastanku pa pomembno vlogo igra dednost, saj je kar do 40 % frontotemporalnih demenc dednih. Prvi znak bolezni niso motnje spomina, pač pa motnje govora: pacienti težko najdejo pravo besedo in imajo težave z izražanjem. Postopoma

uporabljajo vse manj besed in na koncu sploh ne govorijo več. Med prvimi znaki so tudi spremembe osebnosti in socialnih veščin. Pacient se začne obnašati situaciji neprimerno in razvije nove oblike vedenja, na primer kraje, branje ene in iste knjige, drgnjenje rok, ploskanje. Pacient spremeni tudi prehranjevalne navade, npr. uživa samo določeno hrano, pobira ostanke hrane, v usta daje neužitne predmete ipd.

Simptomi demence

Najbolj očiten znak bolezni je izguba spomina, pri čemer je v začetni fazi prizadet predvsem kratkoročni spomin, to je spomin za nedavne dogodke. Spremembe lahko opazijo pacienti sami, predvsem pa njihovi svojci. Po drugi strani je spomin za oddaljene dogodke v začetku ohranjen in prizadet šele v kasnejših fazah bolezni. Pogosto je prizadeta pacientova orientacija, najprej v času in kasneje v prostoru. Bolezen prav tako spremljajo otežena sposobnost besednega izražanja, presoje in učenja novih vsebin. Mišljenje je osiromašeno in togo. Že v začetni fazi bolezni, predvsem pa pozneje, se opisanim simptomom lahko pridružijo druge psihične motnje. Pacienti se osebnostno spremenijo, z napredovanjem bolezni tudi telesno opešajo, niso več sposobni opravljati osnovnih življenjskih dejavnosti in vse bolj potrebujejo pomoč drugih.

Zdravljenje demence

Za zdravljenje simptomov demence uporabljamo različna zdravila, ki demence sicer ne zdravijo, upočasnijo pa njeno napredovanje in za nekaj časa lahko celo izboljšajo simptome bolezni. Navadno osebe z demenco zdravimo s sočasno kombinacijo zdravil, ki upočasnjujejo napredovanje bolezni, zdravil, ki lajšajo spominske motnje in motnje ostalih spoznavnih sposobnosti ter zdravil, ki lajšajo vedenjske spremembe, ki nastanejo kot posledica demence. Čeprav se tveganje za demenco povečuje po 65.letu starosti, lahko s preventivo začnemo že danes.

Zgodnji znaki demence

- Motnje pozornosti
- Hitro pozabljanje
- Težave pri pomnjenju novih informacij
- Ponavljanje stavkov ali vprašanj
- Težave pri opravljanju vsakodnevnih nalog
- Slabše sledenje pogovoru in iskanje pravih besed
- Časovna in prostorska zmedenost
- Nihanja v razpoloženju

Kako zmanjšati tveganje ?

- Fizična aktivnost
- Uravnotežena prehrana
- Izogibanje kajenju in alkoholu
- Skrb za mentalno zdravje
- Učenje tujih jezikov
- Reševanje miselnih nalog

Težave pri načrtovanju stvari ali pri reševanju problemov (<https://vizita.si/bolezni/5-opozorilnih-znakov-da-se-spopadate-z-demenco.html>)

Nekateri ljudje z demenco se spopadejo z nenadno spremembo v svoji sposobnosti za postavljanje planov in za uresničevanje le-teh. Že preprosta naloga, kot je sledenje receptu pri kuhanju, lahko nenadno postane težka naloga. V začetku razvoja demence so pogoste tudi vse večje težave s koncentracijo.

Težave pri nekoč lahkih nalogah

Eden bolj jasnih znakov demence je zmanjšana sposobnost za izvedbo rutinskih nalog. Oseba ne zna več najti poti, čeprav gre za pot, po kateri je hodila dolga leta. Oseba ne zna več igrati svoje nekoč priljubljene igre. Težave ima pri aktivnostih, ki so nekoč veljale za rutinske in niso tako zapletene.

Nove težave pri komunikaciji

Osebe z demenco imajo pogosto težave pri sledenju komunikaciji. Lahko se pričnejo izogibati komunikaciji, pozabljajo, kaj so rekli ali dvakrat ponovijo nekaj, kar so povedali. V enem trenutku ne vedo več, kako nadaljevati. Besedišče postane izziv, večkrat težko najdejo pravo besedo.

Izogibanje družabnim aktivnostim

Ko se oseba spopade s kognitivnimi izzivi, ki jih prinese demenca, se lahko pričinja izogibati stikom z drugimi ljudmi. Vzrok za to so tudi spremembe osebnosti, strah ali zanikanje.

Izguba spomina postane moteča za vsakdanje življenje

Ključni izraz je znova "moteča za vsakdanje življenje". Vsi se kdaj spopademo s slabim spominom, a redko do take mere, da vedno slabši spomin moti naše vsakodnevno življenje. Najbolj značilen simptom zgodnje faze demence je, ko posameznik prične pozabljati stvari, ki se jih je pred kratkim naučil.

Druge resne težave s spominom so še:

- Pozabljanje pomembnih datumov ali dogodkov;
- vse pogostejše zanašanje na opomnike;
- vse pogostejše zanašanje na druge, da se bodo spomnili na pomembne stvari.

Trenutno ne poznamo zdravila za Alzheimerjevo bolezen ali katero drugo demenco. Edino zdravljenje, ki je na voljo, je blaženje nekaterih simptomov bolezni in socialna podpora bolnika z demenco.

Preventivni ukrepi, ki jim lahko sledite, so:

- Ne kadite;
- Imejte uravnan krvni pritisk, holesterol, krvni sladkor naj bo v priporočeni meri;
- Uživajte zdravo uravnoteženo prehrano;
- Telovadite;

- Omejite nivo zaužitega alkohola;
- Izogibajte se aluminiju (aluminijeva folija);
- Večkrat pojdite v naravo, kjer se nadihajte čistega zraka.

Maribor, oktober 2019

dr. Silvester Lipošek