



## HER YAŞIN HASTALIĞI UNUTKANLIK

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Erdal Eroğlu, **bellek fonksiyonlarının tembelliğine yol açan bilgisayar ve akıllı telefonlar gibi teknolojilerin unutkanlığın önemli nedenlerinden biri olduğuna** dikkat çekiyor. Unutkanlığını nedenlerinin oldukça fazla olduğunu belirten Doç. Dr. Eroğlu, bellek fonksiyonlarının normal olduğunu düşünen kişilerin bile unutkan check-up'ı yaptırmasının büyük yararı olduğunu belirtiyor.

**H**afıza (bellek), bir insanın ömrü boyunca yaşadığı ya da çeşitli yollardan öğrendiği bilgileri akılda tutabilme becerisi olarak tanımlanıyor. Hafıza, sadece çevre hakkında kazandığımız tecrübe ve bilgilerin depolanması şeklinde değil, aynı zamanda gerek duyulduğunda bu bilgilerin geri çağırılmasını da sağlıyor. Ne var ki, unutkanlık günlük yaşam içinde sıklıkla karşılaşılan bir durum. Genelde ileri yaşın sorunları olarak görülen unutkanlığın günümüzde artık genç popülasyonda artış gösterdiğine de dikkat çeken Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Erdal Eroğlu'na, unutkanlık konusunda merak edilen soruları yönelttik.

### **Unutkanlık nedir ve nasıl olur? Her unutkanlık bunama mıdır?**

Unutkanlık, bilgi ve becerileri hafızaya kayıtlamada ya da hafızada depolanan bu bilgilerin ve tecrübelerin geri çağırılmasında yaşanan güçlükler olarak tanımlanabilir.

Beynimizde yaklaşık 50 milyar kadar hücre bulunmaktadır ve bu hücreler birbirleriyle çok sayıda bağlantılar kurar. Duyu organlarımızla algıladığımız tüm bilgiler ve öğrendiklerimiz bu hücreler sayesinde kayıt ve gerektiğinde de bilginin geri çağırılması sağlar. Genetik faktörler, kişinin yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları ve çevresel etmenler bir araya gelerek beynimizin yaşlanma sürecini belirler. Tüm organlarımızda olduğu gibi beynimiz de zaman içinde yaşlanır ve hücre kaybına uğrar. Bu da bilişsel fonksiyonlarımızın eski gibi güçlü olmasını engeller. Ancak bilgi ve beceriler sürekli yenilendiğinde ve tekrarlandığında hafızada kalması ve hatırlanması daha kolay olur. Aksi takdirde kullanılmayan bilgiler bellekten silinir.

Unutkanlıklar kişinin günlük yaşam aktivitelerini, kişinin per-

formansını ve sosyabilitesini bozmadığı sürece büyük bir sorun yaratmaz. Bunlardan birisinde aksama olduğunda sorunlar başlar ve mutlak tedavi edilmesi gerekir.

Unutkanlık genelde ileri yaşın sorunları olarak görülse de günümüzde artık genç popülasyonda da unutkanlık artışı gözleniyor.

Her unutkanlık bunama anlamına gelmez. Unutkanlığın yanında diğer bilişsel fonksiyonlarımızın (öğrenme, oriyantasyon, lisan fonksiyonları, kişilik değişiklikleri gibi) en az bir tanesinde daha bozukluk olmalı ve bu bozukluklar hastanın sosyal ve iş hayatını etkileyebilecek kadar şiddetli olmalı.

### Unutkanlığın nedenleri neler?

Unutkanlığın nedenleri oldukça fazladır. Genç popülasyonda unutkanlığa yol açan nedenlerin tamamı ileri yaşlarda da unutkanlığa yol açabilir. Ancak, sadece ileri yaşlarda görülen ve unutkanlığa yol açan bazı hastalıklar (Alzheimer hastalığı, frontotemporal demans gibi) genç yaşlarda unutkanlığa yol açmaz.

Genç popülasyonda en sık unutkanlığa yol açan nedenler; depresyon, anksiyete, yoğunluk, stres, kaygılar, gerekli/gerek-siz birçok uyaran ve bilgiye maruz kalma, uyku bozuklukları, vitamin B12, Folik asit, D3 vitamin eksiklikleri, tiroid hormon bozuklukları, kafa travmaları, düzensiz yaşam tarzı, yanlış beslenme alışkanlıkları ile çevresel toksik maddelere maruz kalma sayılabilir. Ayrıca bellek fonksiyonlarımızın tembelliğine yol açan bilgisayar ve akıllı telefonlar gibi teknolojiler de unutkanlığın önemli nedenlerinden biri oluyor.

Yaşlılarda ise daha çok; Alzheimer hastalığı, vasküler (damarsal) nedenli unutkanlıklar, Lewy cisimcikli demans (bunama), parkinson hastalığı-demans kompleksi, normal basınçlı hidro-sefali gibi nedenler bellek fonksiyonlarında bozukluğa neden olduğu gibi, gençlerde unutkanlığa neden olan faktörlerin de yaşlılarda hafıza bozukluklarına neden olabileceği unutulmamalı.

### Depresyon ve unutkanlık arasında nasıl bir bağlantı var?

Depresyon hem gençlerde hem de yaşlılarda unutkanlığa yol açan önemli nedenlerden birisi. Tıp dilinde depresif psödodemans (depresyona bağlı yalancı demans) olarak adlandırılmakta. Bazen zaman içinde demansa depresyon da ilave olabilir. Depresyon, bilişsel fonksiyonlarda hafif bozukluklara yol açabileceği gibi ciddi düzeylerde de etkileyebilir. Depresyon erken tespit edilip tedavi edildiğinde “depresyona bağlı yalancı demans” da düzelir.

Yaşla beraber mutluluk hormonu denilen “serotonin” azalır. Bu nedenle “depresif yalancı demanslar” yaşlılarda daha fazla görülür. Mutlu bir şekilde yaşayan ve depresyondan uzak duran hastalarda unutkanlık daha az ortaya çıkıyor.

Uzun süre depresyonda kalan ve tedavi edilmeyenlerde yaşamın ileriki yıllarında Alzheimer hastalığına yakalanma riskleri artıyor. Yani depresyon, Alzheimer hastalığı için risk teşkil ediyor. Hatta uzun süre “depresif yalancı demans” nedeniyle takip edilen hastaların yaklaşık %10-15’i kalıcı demansa dönüşebiliyor. Bu nedenle depresyonun tanısı konulduktan sonra hemen etkili tedaviye başlanması gerekiyor.

“Depresyona bağlı yalancı demanslı hastalar”, kendileri doktora giderken, Alzheimer gibi demansı olanlar yakınları tarafından doktora götürülür. Depresif hastalar unutkanlıklarını abartılı gösterirler



▲ Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Erdal Eroğlu.

ve doktorun sorularına cevap verirken gayret göstermezler, genelde “bilmiyorum” kelimesini çok kullanırlar. Oysa gerçek demansı olan hastalar sorulara doğru cevap verebilmek için olağanüstü gayret gösterir.

### Unutkanlık kolay fark edilebilir mi?

Bu her zaman için mümkün olmaz. Bellek bozukluğu bazen sinsî başlar ve erken dönemlerde hasta ile yakınları tarafından kolayca fark edilmeyebilir. Bellek bozukluğunun erken fark edilmesi önemlidir, çünkü bazı bellek bozukluklarının tedavisi mümkün ve erken tespit edildiğinde tedaviye erken başlanılabilir. Bellek bozukluğunun erken dönemlerinde önce basit şeyler (isimleri hatırlamada zorlanma, evde ya da işyerinde koyduğu eşyalarını arama gibi) unutulmaya başlar. Ancak, unutkanlık ve diğer bilişsel fonksiyonlardaki bozulma günlük yaşam aktivitelerini bozmaya başladığında ya da performansı düşmeye başladığında önem kazanır.

### Unutkanlık için neden check-up yaptırılmalı?

Bellek fonksiyonlarımızın normal olduğunu düşünsek bile unutkanlık için check-up yaptırmamızda büyük yarar vardır. Bellek check-up yaptırıldığında, normal bellek performansı ölçümü yapıldığı için bu da ileride oluşabilecek bellek bozuklukları için referans olur. Bazen de unutkanlık check-up’ıyla olası bellek bozukluğunun erken safhaları yakalanabiliyor. Hangi yaşta olursanız olun ve özellikle 50 yaş üstündeki insanların mutlak unutkanlık check-up’ı yaptırmasında büyük fayda var. Bilindiği üzere 65-85 yaş arası bunama riski her beş yılda bir iki katına çıkıyor. Unutmamız ki, Alzheimer hastalığı gibi nörodejeneratif bunamalarda unutkanlık belirtisi ortaya çıkmadan yaklaşık 10-15 yıl önce beyinde değişiklikler başlıyor. Ancak unutkanlık check-up’ıyla erken dönemde silik de olsa bazı bulgulara tespit ediliyor.

Unutkanlık check-up’ıyla kişilerin ruhsal durumu, oriyantasyonu, bellek fonksiyonları, anlama, kavrama, algılama, bilgileri öğrenme ve hatırlayabilme fonksiyonları tespit edilebilme. Bunun yanında kan tetkikleriyle vücutta eksik/bozuk olan ve unutkanlığa yol açan parametreler ortaya konulmakta, beyin görüntüleme (Beyin MRI) ve EEG (Elektroensefalografi) ile de beyinde olabilecek anatomik ve fonksiyonel bozuklukların varlığı ya da yokluğu belirleniyor.