

Alzheimer hastalığı nedir?

Alzheimer hastalığı sinsi başlayan ve genellikle yavaş ilerleyen bellek, lisan, düşünce ve davranış bozukluklarına neden olan en yaygın demans türüdür. Demans vakalarının yüzde 60-70'ini alzheimer hastalığı oluşturur. Bu bilişsel fonksiyonlardaki bozukluklar zamanla kişinin günlük yaşam aktivitesini ciddi düzeyde etkilemeye başlar.

İnsan ömrünün uzaması ile birlikte, alzheimer gibi hastalıkların sayısı da çoğalmaktadır. Alzheimer hastalığı, 65 yaş üzerinde %5-10 iken, 85 yaş üzerinde neredeyse her iki kişiden birisinde görülmektedir. Alzheimer tipi demansların sadece %3'ü ailesel geçiş gösterir ki bunların da çoğu erken yaşlarda başlarlar. Geriye kalan büyük çoğunluğun ise kalıtımsal geçiş göstermezler ve bunlar daha ileri yaşlarda bu hastalığa yakalanırlar.

TOBB ETÜ Hastanesi nöroloji uzmanı Doç. Dr. Erdal Eroğlu da alzheimer hastalığı ile ilgili şu bilgileri bizimle paylaştı:

"Aşağıdakilerden birisi ya da birkaçı olduğunda mutlaka nöroloji uzmanına müracaat edilmeli ve gerekli testler ve tetkikler yapılarak demans olup olmadığı araştırılmalıdır.

- Günlük yaşamı etkileyen unutkanlık (örnek: alışveriş yapma, yemek pişirme ya da bir ev aletini kullanmada zorluk yaşama)
- Her zaman yaptığı ve iyi bildiği görevleri yapmada zorlanma
- Lisan fonksiyonları ile ilgili sorunlar (Kelime bulma güçlüğü, kelime hazinesinin azalması, yanlış kelime kullanma, cümle kurmada zorluk çekme gibi)
- Yer ve zamanı karıştırma (Hangi zamanda olduğunu bilememe, kaybolma gibi)
- Karar verme ve muhakeme yeteneğinde azalma
- Pratik düşünme ile ilgili sorunlar yaşama (hesap yapabilme ya da planlama)
- Objeleri yanlış yerleştirme ve arama
- İnisiyatif kullanma yeteneğinin kaybı ve sorumluluktan kaçma
- Duygudurum, davranış ve kişilik değişiklikleri

Hastalığın evreleri var mı?

Alzheimer hastalığı, hafif, orta ve ileri evre olarak üçe ayrılabilir. Ancak, alzheimer hastalığının henüz belirtilerinin ortaya çıkmadığı presemptomatik ve preklinik dönemleri de vardır. Bu dönemlerde hastanın yakınması olmadığından tanı koymak pek mümkün olmaz.

Hafif evrede; hafif unutkanlıkları vardır, yeni şeyler öğrenmede zorluk çekerler ve sık olarak aynı şeyleri tekrar tekrar sorarlar. Orta evrede; günlük işlerini yaparken başkasının yardımına gerek duyarlar. Uygunsuz kızgınlık atakları ve şüphecilik olabilir. İleri evrede ise hastaların yaşamlarını sürdürebilmeleri için devamlı bir başkasının bakımına ve yardımına ihtiyaçları vardır. Zamanının çoğunu yatakta geçirirler ve konuşması ileri derecede kısıtlıdır, bir süre sonra bunu da kaybeder. Bakıcılarını bile tanıyamazlar, kendilerini besleyemezler ve tuvalet ihtiyacını gideremezler.

Nedenleri nelerdir?

Günümüzde alzheimer hastalığının kesin nedeni henüz bilinmemektedir, ancak bazı muhtemel nedenler üzerinde durulmakta ve bu konu üzerinde yoğun çalışmalar halen devam etmektedir. Alzheimer hastalığında bazı proteinler (hiperfosforile tau proteini) beyin sinir hücrelerinin içine, bazı proteinler de (amiloid protein) sinir

Fotoğraflar: Dünya Gazetesi Fotoğraf Arşivi ve TOBB Fotoğraf Servisi

hücrelerinin arasına çökerek hücrelerin harabiyetine ve ölümüne sebep olmaktadır. Böylece sinir hücreleri bazı maddeleri üretmekte yetersiz kalmakta ve bunlar arasında denge bozulmaktadır. Bu da sinir hücrelerinin birbiriyle haberleşmesini bozmaktadır. Ayrıca beyinde bulunan sinir hücrelerine hasar veren birtakım toksik maddeler de etkili olabilmektedir.



Kimlerde daha çok olur?

İleri yaş, tüm demans tiplerinde en önemli risk faktörüdür. Genelde 65 yaşından sonra görülmeye başlar ve her beş yılda bir iki kat artış gösterir. Alzheimer hastalığı kadınlarda biraz daha fazla görülse de her iki cinsiyet açısından belirgin bir fark yoktur.

Birinci derece yakınlarında alzheimer hastalığı bulunanlarda demans gelişme riski 3-4 kat fazladır. 75 yaşından sonra Alzheimer hastalığı başlayanlarda ise aile ilişkisi kesin değildir.

Eğitim seviyesinin düşük olması ve mental aktiviteyi gerektirmeyen işlerde çalışma ileri yaşlarda alzheimer hastalığı riskini artırmaktadır.

Sık ve şiddetli kafa travmasına maruz kalma (boksörlerde olduğu gibi) alzheimer hastalığı için büyük risk oluşturmaktadır.

Kalp krizi, hipertansiyon, şeker hastalığı, kolesterol ve homosistein yüksekliği, damar sertliği ve geçmişinde depresyon bulunması da alzheimer hastalığı riskini artırmaktadır.

Tanısı nasıl konur?

Alzheimer hastalığından şüphelenildiğinde ilk yapılması gereken hemen bir nöroloji uzmanına gitmek olmalıdır. Nöroloji uzmanı tarafından muayene yapılır ve bellek fonksiyonlarını ölçen bazı testler uygulanır. Ayrıca, bazı kan tetkikleri, beyin görüntüleme (MRI, PET gibi) ve gerekli görülürse daha ileri tetkikler yapılır. Hastalık hikayesi, muayene ve tetkikler sonucunda alzheimer hastalığı olup olmadığına karar verilir.

Kesin tedavisi var mı?

Günümüzde alzheimer hastalığının kesin nedeni bilinmediğinden bu hastalığı tamamen ortadan kaldıracak bir tedavi de yoktur. Ancak erken tanı ile mevcut tedavi olanaklarından daha fazla yararlanılma söz konusu olabilir. Yapılan tedaviyle hem hastalığın belirtileri azaltılabilir ve ilerlemesi durdurulabilir ya da yavaşlatılabilir, hem de hastaların yaşam kalitesi en yüksek seviyede tutulmaya çalışılır. Alzheimer hastalığının tedavisinde bazı ilaçlar kullanıldığı gibi, ilaç dışında uygulanan yaklaşımlar da vardır. Burada hastanın, hasta yakınlarının ve bakıcılarının eğitimi, hastanın yaşadığı ortama yönelik yapılması gerekenler çok önemlidir.

Korunmak için neler yapabiliriz?

- Dengeli, düzenli ve sağlıklı beslenme (organik gıdalar, mevsime uygun sebze ve meyvelerin tüketimi, Akdeniz tipi sebze ve meyveden zengin diyet)
- Mental aktivite (günlük olayları takip etme, sudoku ve bulmaca çözme, satranç-dama oynama, kitap-gazete okuma, müzik dinleme, sinemaya ve tiyatroya gitme gibi)
- Fiziksel aktivite (yürüyüş, egzersiz, yüzme, bisiklete binme gibi aktivite)
- Sosyal ilişkilerin güçlü tutulması, bol bol konuşma ve hobilerin devam ettirilmesi
- Düzenli doktor kontrolü ve kronik hastalıkların (hipertansiyon, diyabet, kolesterol yüksekliği gibi) kontrol altında tutulması
- Kötü alışkanlıklardan (sigara, alkol gibi) uzak durmak,
- Katkılı ve aşırı şekerli yiyeceklerden uzak durmak
- Kilonun kontrol edilmesi ve uyku düzeninin sağlanması



TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji uzmanı Doç. Dr. Erdal Eroğlu

- Oksijeni bol ortamlarda bulunma ve sağlıklı güneşlenme

Hastalık nasıl bir seyir gösterir?

Alzheimer hastalığı sinsi başlar ve yavaş bir seyir gösterir. Tanı sonrası ortalama beklenen yaşam süreleri 9-10 yıldır. Bazen bu 5-20 yıl da olabilir. Hastalığın ilerlemesiyle beraber hasta tamamen yatağa bağımlı hale gelir ve genelde aspirasyon pnömonisi, üresepsis, akciğer embolisi, yatak yaraları gibi enfeksiyonlarla kaybedilirler."