

Alzheimer çağımızın hastalığı mı?

Sinsi ve yavaş ilerleyerek önce minik unutkanlıklar şeklinde başlayan Alzheimer, son evresinde bakıma muhtaç bireyler bırakıyor. Günümüzde daha çok 65 yaş üstü insanlarda görülen hastalık, Demans türleri içinde en yaygın olanı. Bazı alışkanlıklar kazanarak hastalıktan uzaklaşmak mümkün mü? Elbette mümkün!

Modern toplumlarda insan ömrünün uzaması ve yaşlı nüfusunun artması, Alzheimer yaygın adıyla bunama gibi nörolojik hastalıkların sık görülür hale gelmesine yol açtı. Kimilerine göre çağımızın hastalığı kimilerine göre zeka kullanımı gerektiren düşünsel faaliyetlerden uzak durulmasının bir sonucu. Her ne kadar bir Demans türü olan Alzheimer hastalığının sebebi tam olarak bilinmese de bir takım değerler zincirinin yıkılmasının da bunamayı beraberinde getirdiği bir gerçek. Beyindeki sinir hücrelerine zarar veren bazı toksik maddelerin vücuda girmesi, günlük hayattaki pratiklerimizin hep aynı şekilde yapılması (eve giderken hep aynı yolu seçmek, beynimizi zorlayıcı egzersizlerden kaçmak belki de hep aynı müziği dinlemek…), eğitim seviyesinin düşük kalması ya da sık ve şiddetli olarak kafa travmasına maruz kalmak, beyinde ihtiyaç duyulan besinlerin alınmaması farklı bir ifadeyle bütünün parçalarından birazının eksik olması bunama sebepleri arasında sayılıyor. Düşünün, bir sabah uyandınız ve size günaydın diyen eşinizi ya da çocuklarınızı tanımıyorsunuz. TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Erdal Eroğlu ile Alzheimer hastalığını konuştuk. Alzheimer hastalığını: sinsi başlayan, genellikle yavaş ilerleyen bellek, lisan, düşünce ve davranış bozukluklarına neden olan en yaygın demans türü olarak tanımlayan Doç. Dr. Erdal Eroğlu, "Demans vakalarının yüzde 60-70'ini Alzheimer hastalığı oluşturur. Bu bilişsel fonksiyonlardaki bozukluklar zamanla kişinin günlük yaşam aktivitesini ciddi düzeyde etkilemeye başlar" ifadesini kullandı. İnsan ömrünün uzaması ile birlikte, bu tip hastalıkların sayısının da çoğaldığına dikkat çeken Eroğlu, "Alzheimer hastalığı, 65 yaş üzerinde yüzde 5-10 aralığında iken, 85 yaş üzerinde neredeyse her iki kişiden birisinde görülmektedir. Alzheimer tipi demansların sadece yüzde 3'ü ailesel geçiş gösterir ki bunların da çoğu erken yaşlarda başlar. Geriye kalan büyük çoğunluğun ise kalıtımsal geçiş göstermezler ve bunlar daha ileri yaşlarda bu hastalığa yakalanır" dedi.

Alzheimer daha çok kimlerde görülür?

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. Bi-

Alzheimer şüpheleri…

1. Günlük yaşamı etkileyen unutkanlık hali. Alışveriş yapma, yemek pişirme ya da bir ev aletini kullanmada zorluk yaşamak.
2. Her zaman yaptığı ve iyi bildiği görevleri yapmada zorlanma.
3. Lisan fonksiyonları ile ilgili sorunlar. Kelime bulma güçlüğü, kelime hazinesinin azalması, yanlış kelime kullanma, cümle kurmada zorluk çekme gibi.
4. Yer ve zamanı karıştırma. Hangi zamanda olduğunu bilememe, kaybolma gibi.
5. Karar verme ve muhakeme yeteneğinde azalma.
6. Pratik düşünme ile ilgili sorunlar yaşama. Hesap yapabilme ya da planlama.
7. Objeleri yanlış yerleştirme ve arama.
8. İnsiyatif kullanma yeteneğinin kaybı ve sorumluluktan kaçma.
9. Duygudurum, davranış ve kişilik değişiklikleri.

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

Bununla beraber 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.

Hastalığın 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 (amiloid protein) de sinir 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.

Hastalığın 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.

Alzheimer hastalığının 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.

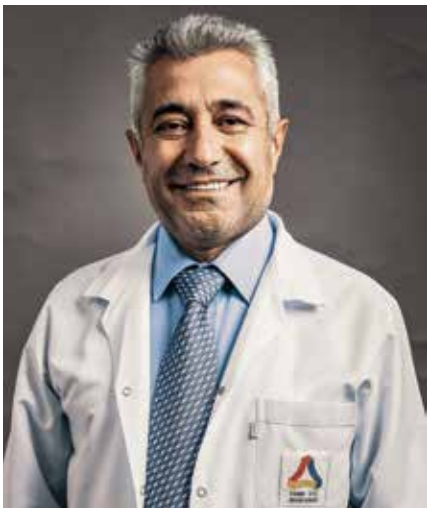
Hafif evrede; hafif unutkanlıkları vardır, yeni şeyler öğrenmede zorluk çekerler ve sık olarak aynı şeyleri tekrar tekrar sorarlar. Orta evrede; günlük işlerini yaparken başkasının yardımına gerek duyarlar. Uygunsuz kızgınlık atakları ve şüphecilik olabilir. İleri evrede ise hastaların yaşamlarını sürdürebilmeleri 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.

Alzheimer hastalığı 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.

Hastalığın 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



TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç.Dr. Erdal EROĞLU

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 ne yapmalı?

1. Dengeli, düzenli ve sağlıklı beslenmeye önem verilmeli. Organik gıdalar, mevsime uygun sebze ve meyvelerin tüketimi, Akdeniz tipi sebze ve meyveden zengin diyetler zihni formda tutabilir.
2. Mental aktivitelere (günlük olayları takip etme, sudoku ve bulmaca çözme, satranç-dama oynama, kitap-gazete okuma, müzik dinleme, sinemaya ve tiyatroya gitme gibi) önem verilmeli.
3. Yürüyüş, egzersiz, yüzme ve bisiklete binme gibi fiziksel aktivitelerden biri ya da bir kaçı yapılmalı.
4. Sosyal ilişkilerin güçlü tutulması, bol bol konuşma ve hobilerin devam ettirilmesi gerekiyor.
5. Düzenli doktor kontrolü ve kronik hastalıkların (hipertansiyon, diyabet, kolesterol yüksekliği gibi) kontrol altında tutulması.
6. Kötü alışkanlıklardan (sigara, alkol gibi) uzak durmak.
7. Katkılı ve aşırı şekerli yiyeceklerden uzak durmak.
8. Kilonun kontrol edilmesi ve uyku düzeninin sağlanması.
9. Oksijeni bol ortamlarda bulunma ve sağlıklı güneşlenme.

TOBB
EKONOMİ VE TEKNOLOJİ
ÜNİVERSİTESİ



İş deneyimi ile mezun olmanın TAM YERİ TOBB ETÜ

Türkiye'de sadece **TOBB ETÜ**'de uygulanan ortak eğitim sistemi ile öğrenciler 3 farklı iş yerinde toplam 1 yıllık iş deneyimi ile mezun oluyor.

www.etu.edu.tr