



Fakty i mity na temat demencji.



www.zapisanewmozgu.pl

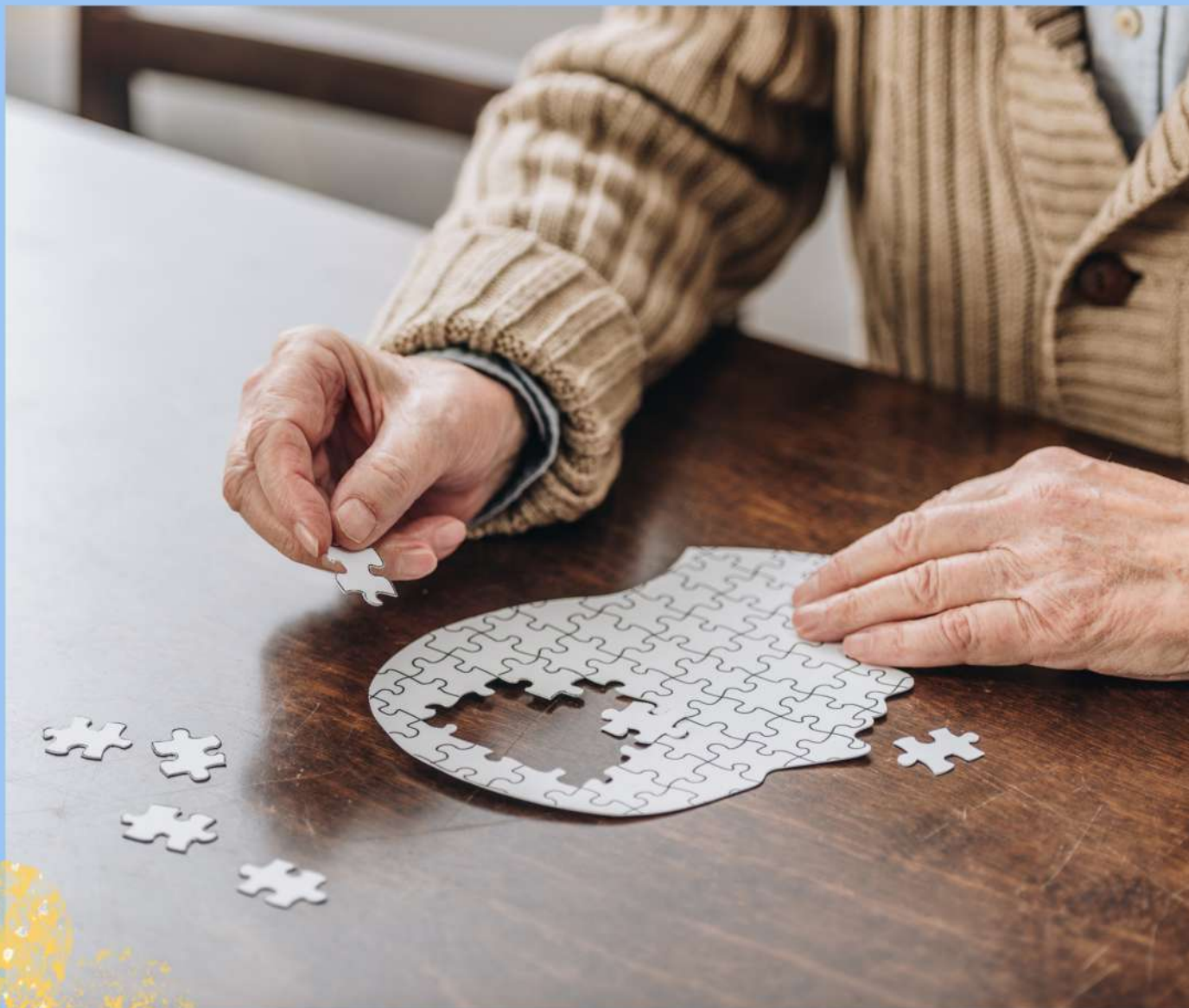
Demencja nie jest chorobą samą w sobie



Czym jest demencja?

Demencja to grupa symptomów/objawów, które występują u osoby z zaburzeniami poznawczymi. Te objawy pojawiają się, gdy komórki mózgu nie działają poprawnie. Dotyczy to obszarów mózgu kontrolujących myślenie, pamięć i komunikację.

Jakie są symptomy demencji?



Każda osoba dotknięta demencją doświadcza jej objawów w indywidualny sposób. Nie wszystkie z nich muszą pojawić się w jednym czasie ani z taką samą intensywnością.

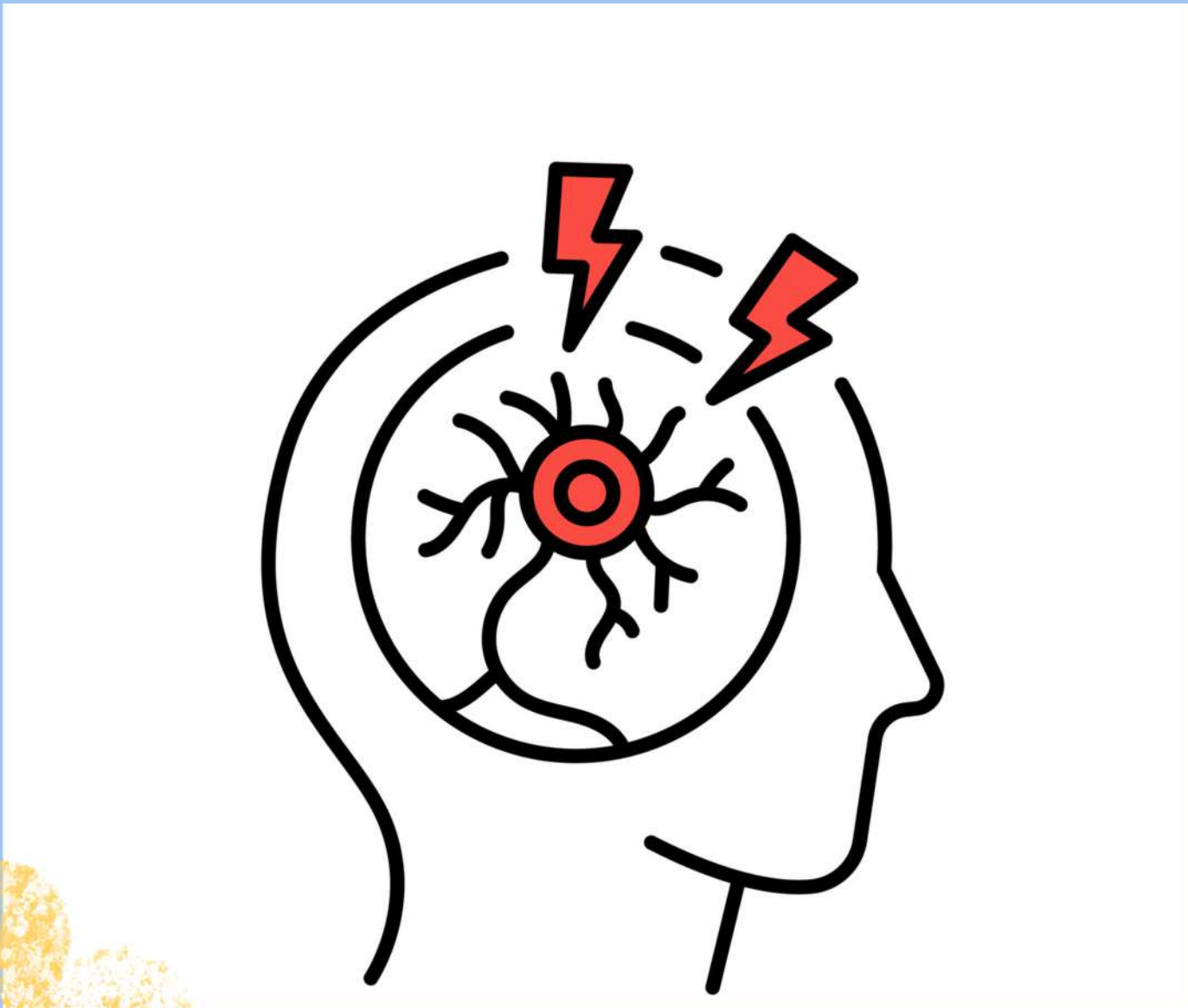
Objawami demencji są znaczące zmiany w: pamięci, nastroju, zdolności do wykonywania codziennych czynności, koncentracji, rozwiązywaniu problemów, zachowaniu.

Jakie choroby objawiają się demencją?

Gdy pojawiają się objawy demencji mogą one świadczyć o występowaniu jednej z chorób neurodegeneracyjnych.

Zaliczają się do nich najczęściej: demencja (otępienie) naczyniowe, demencja (otępienie) z ciałami Lewy'ego, demencja (otępienie) czołowo-skroniowe, choroba Alzheimera oraz inne rzadsze choroby.

Czym jest demencja naczyniowa?



Otępienie naczyniowe występuje, gdy naczynia krwionośne w mózgu ulegają uszkodzeniu. Często przyczyną demencji naczyniowej są udary mózgu. Objawy tego rodzaju demencji uzależnione są od tego, które obszary mózgu zostały uszkodzone.

Czym jest demencja z ciałami Lewy'ego?

Demencja z ciałami Lewy'ego jest często określana skrótem DLB. W DLB małe okrągłe grudki białka gromadzą się wewnątrz komórek nerwowych w mózgu. Demencja z ciałami Lewy'ego jest ściśle związana z chorobą Parkinsona (PD).

Objawy tego rodzaju demencji to m.in.: zmiany uwagi, czujności i poziomu dezorientacji, objawy typu prakinsonowskiego, halucynacje wzrokowe, poruszanie się i mówienie podczas snu, omdlenia i upadki, problemy z rozpoznawaniem zapachów, objawy podobne do choroby Alzheimera.

Czym jest demencja czołowo-skroniowa?

Otępienie czołowo-skroniowe (FTD), jest rzadkim rodzajem demencji. Jego objawy zwykle pojawiają się między 45, a 64. rokiem życia. Spowodowane jest uszkodzeniem komórek w obszarach mózgu zwanych płatami czołowymi i skroniowymi. Te obszary kontrolują naszą osobowość, emocje i zachowanie. Są one również odpowiedzialne za naszą mowę i rozumienie słów.

Objawy mogą obejmować: zmiany w emocjach, brak zainteresowania, nieodpowiednie zachowanie, obsesje, zmiany w jedzeniu, zaburzenia świadomości, problemy w podejmowaniu decyzji, komunikacji, rozpoznawaniu, pamięci, problemy z poruszaniem się.

Czym jest choroba Alzheimera?

Choroba Alzheimera jest najczęstszym rodzajem demencji. W chorobie Alzheimera odkładają się dwa białka, zwane amyloidem i tau. Amyloid gromadzi się w przestrzeni między różnymi połączeniami w mózgu, a tau jest obecny wewnątrz samych komórek nerwowych. Objawy choroby są często subtelne i mogą być mylone z innymi schorzeniami, takimi jak depresja czy stany lękowe.

Typowe objawy choroby Alzheimera obejmują: regularne zapominanie o niedawnych wydarzeniach, coraz częstsze powtarzanie czynności, regularne gubienie przedmiotów, dezorientację, brak pewności, gdzie się znajduje, problemy ze znajdowaniem słów, zmiany nastroju lub zachowania.

Czynniki sprzyjające rozwojowi demencji.



Co determinuje podatność na zachorowanie na demencję?

Istnieje kilka różnych czynników, które mogą zwiększać ryzyko demencji.

Wśród tych czynników wymienia się:

obciążenie genetyczne, stan zdrowia oraz styl życia.

Rodzaje czynników:

Część z tych czynników to takie, na które nie mamy wpływu.

Do tej grupy zaliczamy: wiek, wraz z którym wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia choroby Alzheimera; geny, spośród których geny APP, PSEN1 oraz PSEN2 determinują zachorowanie na Alzheimera w wieku średnim, gen APOE4, w wieku późniejszym*; płeć, statystycznie najczęściej chorują kobiety; udary i urazy głowy oraz prawdopodobnie COVID-19.

*WAŻNE: 25% ZDROWEJ POPULACJI JEST RÓWNIEŻ NOSICIELEM TEGO GENU, PODCZAS GDY 65% CHORYCH NA ALZHEIMERA RÓWNIEŻ GO POSIADA

Jakie choroby zwiększają ryzyko zachorowania ?



Badania pokazują, że czynniki wywołujące choroby serca i choroby układu krążenia mogą zwiększać ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera.

Do nich zaliczamy: podwyższony cholesterol, cukrzycę zarówno typu 1 jak i 2, podwyższone ciśnienie krwi, problemy przemiany materii, otyłość, palenie papierosów.

Jakie inne choroby mogą mieć wpływ na rozwój demencji ?

Na rozwój demencji wpływ mogą mieć również inne problemy zdrowotne.
Do nich zalicza się:



DEPRESJA



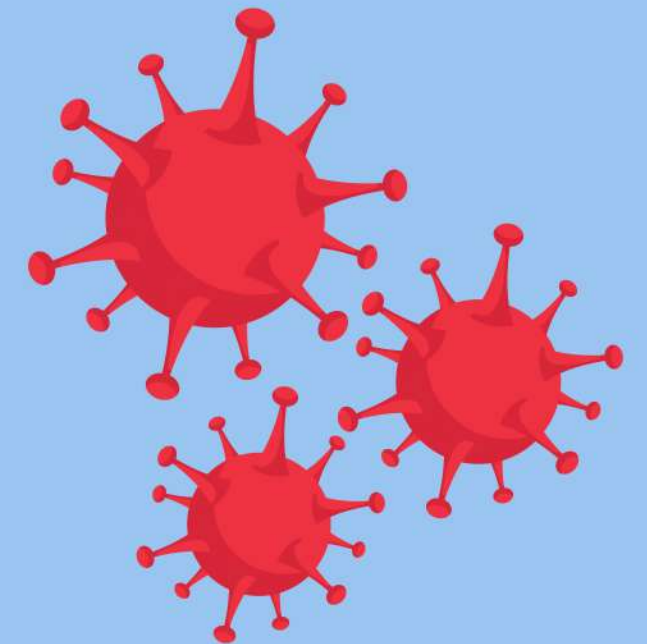
**UTRATA
SŁUCHU**



**BRAK
SNU**



**UDARY
URAZY GŁOWY**



COVID-19

Jakie są działania prewencyjne ?

Dobra wiadomość jest taka, że możemy podejmować działania, które będą **zmniejszały ryzyko zachorowania** na chorobę Alzheimera.

Uprawiajmy sport, wybierajmy dietę korzystną dla mózgu, dbajmy o utrzymywanie wagi na odpowiednim poziomie, stale rozwijajmy się intelektualnie i utrzymujmy nasz umysł w ciągłej aktywności.

Etapy rozwoju choroby Alzheimera.

Choroba Alzheimera rozwija się latami, a poszczególne jej etapy dzieli się na:

1

**Przedkliniczną chorobę
Alzheimera**

2

**Łagodne zaburzenia
poznawcze**

3

Łagodną demencję*

4

**Umiarkowaną
demencję**

5

Ciężką demencję

* JAKO DEMENCJĘ ROZUMIEMY ZESPÓŁ GRUPY OBJAWÓW, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZDOLNOŚCI INTELEKTUALNE I SPOŁECZNE

Przedkliniczna choroba Alzheimera.



Ten etap choroby rozpoczyna się na długo przed pojawieniem się jakichkolwiek objawów i zwykle jest identyfikowany wyłącznie w badaniach naukowych. Ty i otoczenie nie zauważycie niczego niepokojącego na tym etapie choroby

Łagodne zaburzenia poznawcze.



Osoby zmagające się z chorobą Alzheimera na tym etapie doświadczają łagodnych zmian w pamięci i zdolności myślenia, jednak nie są one jeszcze na tyle znaczące, aby wpływać na codzienne życie pacjenta. **U bliskiej ci osoby możesz obserwować np.:** kłopoty z zapamiętywaniem rozmów, spotkań, czy niedawnych wydarzeń.

Łagodna demencja.

To właśnie na tym etapie najczęściej diagnozowana jest choroba.

U chorego można zaobserwować: trudności z przyswajaniem informacji, wielokrotne zadawanie tych samych pytań, problemy z podejmowaniem decyzji, kłopoty z zarządzaniem domowym budżetem, zmiany osobowości, trudności z wyrażaniem myśli, gubienie się lub zapominanie przedmiotów.

Umiarkowana demencja.

Na tym etapie chorzy stają się coraz mniej samodzielni i potrzebują większej pomocy w codziennych czynnościach i dbaniu o siebie.

W fazie umiarkowanej demencji możesz zauważyć, że bliska ci osoba: traci orientację co do miejsca, dnia tygodnia czy pory roku, myli członków rodzin lub przyjaciół, nie zna swojego adresu zamieszkania, powtarza zmyślane historie, wymaga pomocy w doborze odpowiedniego ubrania oraz wsparcie podczas kąpieli i korzystania z toalety, traci kontrolę nad czynnościami fizjologicznymi, staje się agresywna.

Ciężka demencja.

W ciężkiej demencji funkcje umysłowe nadal się pogarszają, a chory ma coraz większy problem z ruchem i zdolnościami fizycznymi.

W późnym etapie ciężkiej demencji pacjent zazwyczaj: traci zdolność komunikacji, wymaga codziennej pomocy w pielęgnacji osobistej, musi być karmiony, nie jest w stanie korzystać z toalety, może stać się całkowicie niezdolny do chodzenia a nawet siedzenia, ostatecznie traci zdolność połykania oraz kontrolę nad funkcjami jelit i pęcherza.

Postęp Choroby.



Tempo postępu choroby Alzheimera jest bardzo zróżnicowane. Stopień upośledzenia w momencie diagnozy może wpływać na długość życia pacjenta, dlatego tak ważne jest, obserwowanie siebie i swoich bliskich.

Jak uzyskać właściwą diagnozę?



Proces diagnozowania jest skomplikowany.

Nie wystarczy jeden test, jedno obrazowe badanie mózgu czy ocena psychologiczna, aby jednoznacznie zdiagnozować chorobę Alzheimera. Zbyt wiele początkowych objawów może być mylone z innymi przypadłościami. Dlatego postawienie diagnozy bywa skomplikowane a często nawet długo niemożliwe.

Konsultacja z kompetentnym lekarzem.

O swoich obawach i dostrzeganych objawach informujemy lekarza pierwszego kontaktu, który powinien skierować nas do neurologa. Alzheimer to choroba neurologiczna, dlatego powinna być diagnozowana przez tego specjalistę. Ważne, aby konsultować się z lekarzem mającym doświadczenie w tym zakresie.

Rozmowa z pacjentem i jego bliskimi.

Na pierwszej wizycie lekarz powinien zebrać odpowiedni wywiad na temat przeszłości zdrowotnej pacjenta i jego rodziny, a następnie na temat jego zachowania.

Ważne, aby uczestniczyła w tym osoba, która ma najlepszą wiedzę na temat chorego.

Na tym etapie należy przedstawić jak najwięcej szczegółów i dokładnie opisać wszystko, co nas niepokoi, szczególnie zwracają uwagę na zachodzące zmiany na przestrzeni czasu.

Ocena funkcji poznawczych.



Najczęściej pierwszym krokiem jest wykonanie testów neuropsychologicznych jednym z nich jest test MMSE (Mini Mental State Examination), czyli **Krótką Skala Zaburzeń Poznawczych**.

Test ten kompleksowo ocenia zdolności pacjenta biorąc pod uwagę funkcje wzrokowo-przestrzenne, orientację w czasie i przestrzeni, zapamiętywanie i przypominanie, skupienie uwagi, liczenie oraz funkcje językowe.

Badania obrazowe mózgu.

Ocena „stanu mózgu” może być wykonana za pomocą tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego. To bardzo ważne badanie przy diagnozowaniu choroby Alzheimera i innych rodzajów demencji, szczególnie w późniejszym jej etapie (w początkowych fazach zmiany w mózgu mogą nie być jeszcze widoczne).

Inne bardziej zaawansowane badania.



Innymi badaniami wykonywanymi przy diagnozowaniu choroby Alzheimera mogą być szczegółowe testy krwi, w tym badania na obecności genów i właściwych biomarkerów oraz badanie płynu rdzeniowo-mózgowego.

Diagnoza i co dalej?

Lekarz neurolog powinien towarzyszyć pacjentowi już przez cały czas. Ważne jest przyjmowanie zalecanych leków oraz systematyczne kontrole, które pomogą monitorować stan pacjenta. **Istotne jest też działanie nefarmakologiczne, takie jak:** stosowanie właściwej diety, aktywność fizyczna, utrzymywanie kontaktów społecznych, ciągłe stymulowanie mózgu (np. poprzez czytanie, układanie puzzli) i zadbanie o odpowiednią ilość snu.

Wybieram zdrowy mózg!



Kiedy zacząć dbać o mózg?

Niezależnie ile masz lat, nigdy nie jest za późno, aby zadbać o kondycję swojego mózgu. Co możesz dla niego zrobić?

W zdrowym ciele zdrowy? Mózg!



Ćwiczenia aerobowe (czyli takie, które powodują wzrost tętna i utrzymywanie go na poziomie mniej więcej 120 - 130 uderzeń na minutę) wykonywane codziennie przez 30 minut mają korzystny wpływ na dotlenienie mózgu, kontrolowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru we krwi a także poprawiają nastrój wydzielając endorfiny.

Jedz zgodnie z wytycznymi diety MIND.



Spożywaj posiłki bogate w warzywa zielone i zielonolistne; sięgaj po pełnoziarniste produkty zbożowe i rośliny strączkowe; czerwone mięso zastąp drobiem i rybami; jako przekąski wybieraj orzechy i owoce - szczególnie jagodowe.

Kontroluj wagę i zwracaj szczególną uwagę na swoją talię.

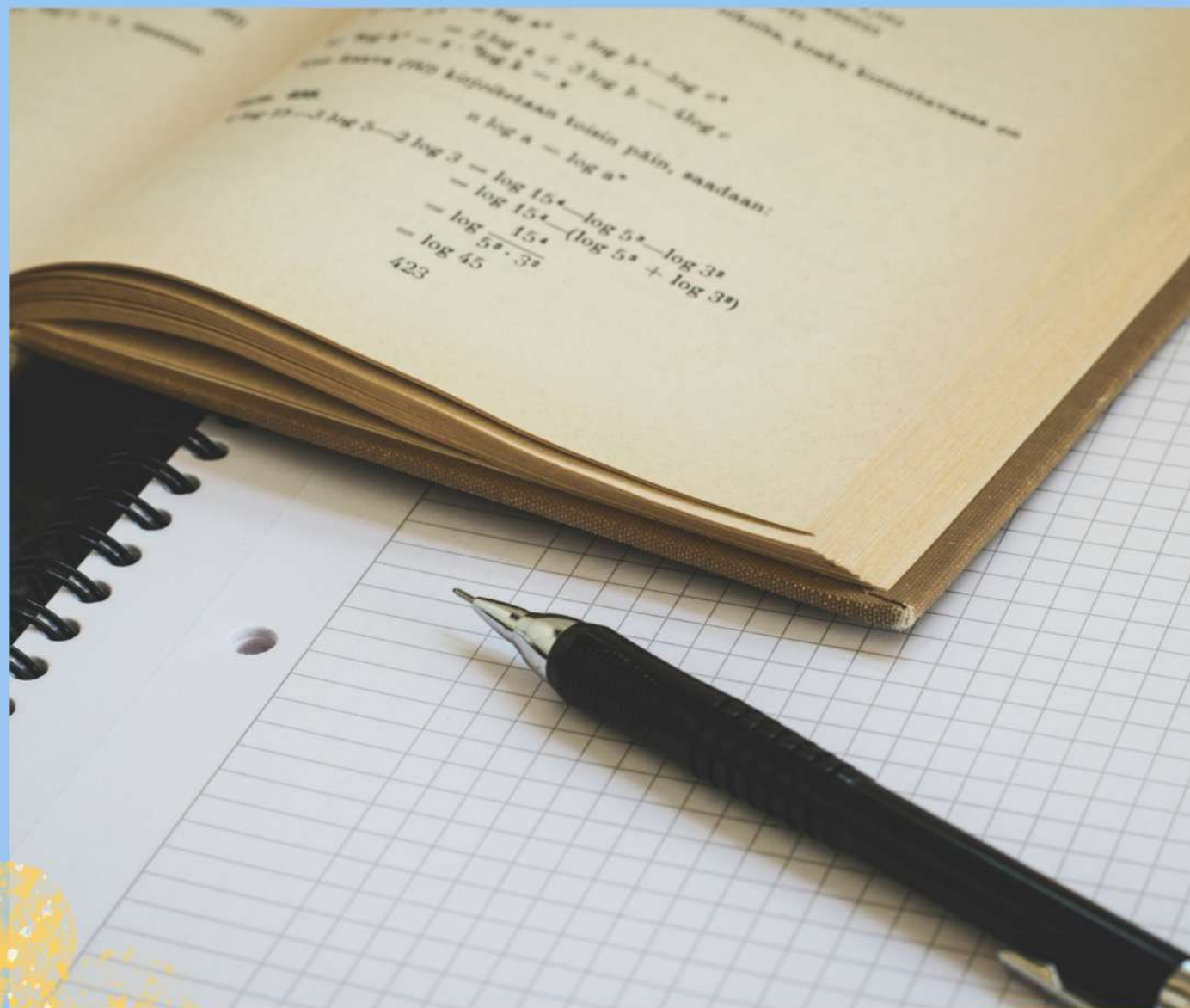
Otyłość niekorzystnie wpływa na twoje zdrowie w tym na kondycję twojego mózgu. Nadmiar tłuszczu gromadzący się szczególnie w okolicy talii produkuje substancje sprzyjające stanom zapalnym o niskim stopniu nasilenia związanym z chorobami przewlekłymi.

Wysypiaj się!



Podczas snu w mózgu zachodzą procesy oczyszczające i regenerujące. Mało tego! To właśnie podczas snu mózg „układa sobie” i magazynuje zgromadzoną wiedzę i wspomnienia. Zdrowy sen powinien trwać od 7 do 8 godzin.

Ucz się stale.



Zdobywanie nowej wiedzy nie jest przywilejem jedynie młodych ludzi. Niezależnie od wieku bądź ciekawy nowych informacji, nabywaj kolejne umiejętności i stale się rozwijaj. Nie chodzi o to, że sama edukacja ogranicza ryzyko wystąpienia demencji. Chodzi raczej o stymulację umysłową i swego rodzaju „rezerwę poznawczą”, którą zapewniamy sobie dzięki uczeniu się. To uczenie się wywołuje biologiczne zmiany w mózgu, które stymulują rozwój neuronów.

Stymuluj swój mózg.

Zajęcia takie jak czytanie, pisanie, rozwiązywanie krzyżówek, granie w gry karciane i planszowe, uczestniczenie w grupach dyskusyjnych, czy granie na instrumentach muzycznych mają pozytywny wpływ na twój mózg. Taka aktywność pomogą utrzymać kondycję umysłową w dobrej formie.



Dziękujemy!



Kontakt:

Fundacja "Zapisać w mózgu"
ul. Słowackiego 39,
42-506 Będzin

 +48 664 994 792

 info@zapisanewmozgu.pl

Nasze Social Media:

