



Ποιες

είναι οι εξετάσεις που δείχνουν τις επερχόμενες βλάβες πολύ πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα

Οι έρευνες για τη νόσο Αλτσχάιμερ οδηγούν στο συμπέρασμα πως έχει μεγάλη σημασία να αρχίσει κάποιος να φροντίζει νωρίς το μυαλό του και να μην καθυστερήσει να απευθυνθεί στον γιατρό, αν εκδηλώσει ύποπτα συμπτώματα.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για τη νόσο Αλτσχάιμερ (21 Σεπτεμβρίου) ο Νικόλαος Σκαρμέας, αναπληρωτής καθηγητής Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια της Νέας Υόρκης και επίκουρος καθηγητής Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, παρουσιάζει τα νεότερα δεδομένα.

### **Ποιες είναι οι εξελίξεις στη διάγνωση;**

Το σημαντικότερο είναι πως πλέον δεν βασίζεται μόνο στα συμπτώματα των ασθενών, αλλά πρωτίστως στα ευρήματα δύο συγκεκριμένων εξετάσεων που αναζητούν χαρακτηριστικές βλάβες από την Αλτσχάιμερ.

Η πρώτη είναι τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (το γνωστό μας PET) και η δεύτερη εξέταση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού (είναι το υγρό που περιβάλλει τον

εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό) που γίνεται με παρακέντηση στη σπονδυλική στήλη.

Το PET εγκρίθηκε προσφάτως σε ΗΠΑ και Ευρώπη για τη διάγνωση της Αλτσχάιμερ, αλλά στην Ελλάδα δεν έχει αρχίσει ακόμα η ευρεία χρήση του, ενώ η εξέταση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού χρησιμοποιείται.

### **Τι προσφέρουν αυτές οι εξετάσεις;**

Μπορούν να δείξουν τις βλάβες από την Αλτσχάιμερ αρκετά χρόνια πριν αρχίσουν να εκδηλώνονται τα χαρακτηριστικά συμπτώματα και προσφέρουν δύο πλεονεκτήματα:

α) επιτρέπουν να διαχωρίζονται σαφέστερα οι ασθενείς με ενδείξεις άνοιας τύπου Αλτσχάιμερ από εκείνους που έχουν άλλες μορφές άνοιας,

β) εντοπίζουν όσους βρίσκονται σε ένα «προστάδιο» της Αλτσχάιμερ, στο οποίο δεν έχουν ακόμα νοητικά ελλείμματα, αλλά κατά πάσα πιθανότητα μελλοντικά θα εκδηλώσουν τη νόσο.

### **Ποιοι πρέπει να υποβάλλονται σε αυτές;**

Φαίνεται ότι ο καταλληλότερος πληθυσμός είναι οι πάσχοντες από ήπια νοητική έκπτωση, δηλαδή άτομα που έχουν διαγνωστεί με ήπια προβλήματα μνήμης ή άλλης νοητικής λειτουργίας.

Σε αυτούς τους ανθρώπους, οι εξετάσεις μπορούν να διευκρινίσουν εάν το ήπιο νοητικό έλλειμμα οφείλεται σε υποκείμενη νόσο Αλτσχάιμερ ή σε άλλη πάθηση.

### **Γιατί είναι σημαντική η πρόωμη διάγνωση της νόσου;**

Για πολλούς λόγους:

1) Ορισμένες φορές οι αρχικές εκδηλώσεις είναι διαταραχές από την ψυχική σφαίρα (λ.χ. κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, καχυποψία - παρανοϊκές σκέψεις, ευερεθιστότητα - επιθετικότητα), οι οποίες μπορεί να αντιμετωπιστούν με την κατάλληλη αγωγή.

2) Μπορεί να μειώσει το άγχος του ασθενούς και της οικογένειάς του, το οποίο πηγάζει από τις ανεξήγητες αλλαγές στη συμπεριφορά του στα αρχικά στάδια της νόσου.

3) Μπορεί να βοηθήσει σε αποφάσεις που αφορούν την καθημερινότητα, λ.χ. τη διαχείριση των οικονομικών, τη συνέχιση ή μη της επαγγελματικής

δραστηριότητας κ.λπ.

4) Οι ασθενείς μπορούν να ωφεληθούν για περισσότερο καιρό από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη νόσο.

### **Ποια είναι τα νεότερα στην πρόληψη;**

Ως φαίνεται, οι πιθανότητες ανάπτυξης της νόσου Αλτσχάιμερ επηρεάζονται από παράγοντες που δεν μπορούμε να τροποποιήσουμε (λ.χ. γενετικοί) και από παράγοντες που μπορούμε να τροποποιήσουμε, όπως οι δραστηριότητες που διεγείρουν τις πνευματικές λειτουργίες (λ.χ. μόρφωση, διάβασμα), οι κοινωνικές δραστηριότητες και η γυμναστική.

Ρόλο φαίνεται ότι διαδραματίζει και η διατροφή. Πρόσφατη ελληνική μελέτη της Δώρας Ψαλτοπούλου και του Θοδωρή Σεργεντάνη από το Πανεπιστήμιο Αθηνών (συμμετείχαν επίσης οι Δ. Παναγιωτάκος, Ι. Σεργεντάνης, Ρ. Κωστή) που δημοσιεύτηκε σε ένα από τα εγκυρότερα περιοδικά νευρολογίας, το «Annals of Neurology», έδειξε ότι η τήρηση της μεσογειακής διατροφής σχετίζεται με καλύτερες νοητικές επιδόσεις και λιγότερη άνοια, καθώς και με προστασία από άλλες παθήσεις του εγκεφάλου όπως τα εγκεφαλικά και η κατάθλιψη.

Στη μελέτη αυτή ομαδοποιήθηκαν και αναλύθηκαν συνδυαστικά στοιχεία από 22 προγενέστερες, με αποτέλεσμα να συναχθούν σημαντικότερα νέα δεδομένα που πήραν ευρεία δημοσιότητα και σε μη επιστημονικά μέσα μαζικής επικοινωνίας.

### **Είναι Αλτσχάιμερ ή «γεράματα»;**

Η απώλεια της πρόσφατης μνήμης, η δυσκολία στην εξεύρεση ονομάτων και η μείωση της νοητικής ταχύτητας είναι συχνά προβλήματα με την πρόοδο της ηλικίας. Ωστόσο, όταν εμφανιστούν, χρειάζονται έλεγχο από έναν ειδικό για να εξακριβωθεί αν οφείλονται στα γεράματα ή αποτελούν ενδείξεις άνοιας

\* *Διαταραχή μνήμης λόγω ηλικίας.* Τα συμπτώματα είναι ήπια σε ένταση και συχνότητα, δεν επιδεινώνονται με το πέρασμα του χρόνου και δεν επηρεάζουν ιδιαίτερα τη λειτουργικότητα

\* *Διαταραχή μνήμης λόγω Αλτσχάιμερ.* Τα συμπτώματα έχουν εξελισσόμενη (επιδεινούμενη) ένταση και βαθμιαία οδηγούν σε μειωμένη αυτονομία στην καθημερινή κοινωνική, οικογενειακή και επαγγελματική δραστηριότητα

## Υποπτα συμπτώματα για Αλτσχάιμερ\*\*\*

- \* Συχνή επανάληψη της ίδιας ερώτησης ή συζήτησης
- \* Απώλεια μνήμης συγκεκριμένων συζητήσεων ή περιστατικών (π.χ. ότι έγινε συζήτηση για ένα θέμα ή μια επίσκεψη κάπου)
- \* Αδυναμία οργάνωσης και λήψης φαρμακευτικής αγωγής
- \* Αδυναμία οργάνωσης και τήρησης ραντεβού ή άλλων δραστηριοτήτων
- \* Δυσκολία προσανατολισμού σε άγνωστα μέρη (λ.χ. επίσκεψη σε μια άγνωστη τοποθεσία έπειτα από οδικές ή άλλες οδηγίες)
- \* Δυσκολία κατανόησης (λ.χ. της πλοκής των έργων στην τηλεόραση, μιας συζήτησης, ενός άρθρου)
- \* Δυσκολία εκτέλεσης μαθηματικών πράξεων (λ.χ. παρακολούθηση τραπεζικού λογαριασμού, εκτέλεση οικονομικών συναλλαγών)

\*\*\* Στην αξιολόγησή τους λαμβάνεται υπ' όψιν αν πρόκειται για έκπτωση της νοητικής ή λειτουργικής ικανότητας σε σύγκριση με το παρελθόν

## Αριθμοί

36 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως έχουν άνοια

7,3 εκατομμύρια Ευρωπαίοι πάσχουν από άνοια

200.000 Έλληνες πάσχουν από άνοια

60-75% των πασχόντων από άνοια έχουν νόσο Αλτσχάιμερ

## Τα στάδια του Αλτσχάιμερ

Το Αλτσχάιμερ έχει ουσιαστικά επτά στάδια.

**1<sup>ο</sup>:** Αρχίζει δεκαετίες πριν από την εμφάνιση των συμπτωμάτων, με τις εγκεφαλικές βλάβες που προκαλούν τη νόσο.

**2<sup>ο</sup>:** Εμφανίζονται ήπια προβλήματα μνήμης ή άλλης νοητικής λειτουργίας χωρίς σοβαρά λειτουργικά προβλήματα στην καθ' ημέρα προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική λειτουργία, που θέτουν τη διάγνωση της ήπιας νοητικής έκπτωσης.

**3<sup>ο</sup>:** Νοητική επιδείνωση που οδηγεί σε καθημερινά, λειτουργικά προβλήματα και

απώλεια της αυτονομίας, που υποδηλώνουν ότι ο ασθενής έχει περάσει στο στάδιο της άνοιας.

**4-7<sup>ο</sup>:** Εμφανίζονται τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ, που επιδεινώνονται βαθμιαία. Η συνολική διάρκειά τους είναι κατά μέσον όρο 8-10 χρόνια.

Κατά την πρώτη τριετία ο ασθενής συνήθως έχει ήπια συμπτώματα χωρίς πολλά λειτουργικά προβλήματα, ενώ τα τελευταία χρόνια χρειάζεται συνεχή φροντίδα διότι αδυνατεί να αυτοεξυπηρετηθεί ακόμα και σε βασικές ανάγκες (όπως να ντυθεί, να φάει μόνος του ή να πλυθεί), ενώ έχει ακράτεια ούρων και κοπράνων, δυσκολεύεται να περπατήσει και μπορεί να είναι καθηλωμένος σε αναπηρικό καροτσάκι ή στο κρεβάτι.

Από το 4<sup>ο</sup> στάδιο μπορεί να εμφανιστούν «ακατάλληλες» ή απρόβλεπτες συμπεριφορές ή ο ασθενής να ακούει, να βλέπει ή να «ζει» καταστάσεις που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα (παραλήρημα, ψευδαισθήσεις) – συμπτώματα που αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα για τους οικείους του.

**Πηγές:** Νικ. Σκαρμέας, αναπληρωτής καθηγητής Νευρολογίας Πανεπιστημίου Columbia, επίκουρος καθηγητής Νευρολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών / Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών / Alzheimer's Association (US)

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : [ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία](#)