

## Άνοια- νόσος ή φυσιολογικό επακόλουθο της γήρανσης;

Πρόκειται για μία εγκεφαλική διαταραχή όπου χαρακτηριστικά κάποιος δυσκολεύεται να θυμηθεί, να μάθει νέα πράγματα και να επικοινωνήσει με τους άλλους. Η άνοια δηλαδή εκτός από τη μνήμη προκαλεί αλλαγές στη διάθεση και στην προσωπικότητα ενός ατόμου. Έτσι ενώ αρχικά τα προβλήματα εμφανίζονται στη μνήμη και στην καθαρή σκέψη, καθώς η άνοια εξελίσσεται ο ασθενής παρουσιάζει ανησυχία και άλλα προβλήματα συμπεριφοράς και αδυνατεί να φροντίσει μόνος του τον εαυτό του, καταλήγοντας εξαρτημένος από την οικογένεια του ή άλλα άτομα-φροντιστές.

Στην άνοια καταστρέφονται σταδιακά εγκεφαλικά κύτταρα και χαρακτηριστικά ο φλοιός του εγκεφάλου ατροφεί. Η πιο συχνή μορφή άνοιας είναι η νόσος Alzheimer. Περίπου 1 στα 8 άτομα μεγαλύτερα από 65 ετών πάσχουν από Alzheimer, ενώ πολύ πιο σπάνια μπορεί να εμφανιστεί και σε μικρότερη ηλικία. Συχνή μορφή επίσης είναι η αγγειακή άνοια η οποία εμφανίζεται σε ασθενείς που έχουν στο ιστορικό τους πολλούς καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου (αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, υπερχοληστεριναιμία κ.λπ.), ή παλιά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Τι είναι μνήμη;

Οι πληροφορίες που απαρτίζουν τη μνήμη αποθηκεύονται σε διάφορα μέρη του εγκεφάλου. Υπάρχει η βραχεία μνήμη όπου αποθηκεύονται οι πολύ πρόσφατες πληροφορίες π.χ. η συνάντηση με κάποιο πρόσωπο πριν από μερικά λεπτά. Αντίθετα στη μακροπρόθεσμη μνήμη αποθηκεύονται πληροφορίες για χρόνια όπως π.χ. αναμνήσεις από την παιδική ηλικία. Αμέσως μετά την ενηλικίωση είναι φυσιολογικό στον ανθρώπινο εγκέφαλο να αρχίζουν να καταστρέφονται σιγά –σιγά κύτταρα και να μειώνεται η παραγωγή χημικών ουσιών, απαραίτητων για τις λειτουργίες του. Μεγαλώνοντας οι αλλαγές αυτές είναι όλο και πιο έντονες με αποτέλεσμα οι πληροφορίες να μην αποθηκεύονται εύκολα στη μνήμη, ούτε να ανακαλούνται εύκολα όταν αναζητούνται.

Αρκετά συχνά μπορεί να ξεχνάμε που έχουμε βάλει τα κλειδιά μας ή το όνομα κάποιου που συναντήσαμε σήμερα. Είναι άραγε αυτό άνοια; Συνήθως όχι, αλλά ευθύνεται μάλλον η ηλικία, το άγχος, η κούραση, η θλίψη, ακόμη και κάποια φαρμακευτική αγωγή. Αν ωστόσο τα προβλήματα στη μνήμη χειροτερεύουν και συνεπάγονται και προβλήματα στις καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να κρύβεται κάποια μορφή άνοιας.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της άνοιας:

- **Απώλεια της πρόσφατης μνήμης.** Όλοι μπορούμε να ξεχάσουμε κάτι τώρα και να το θυμηθούμε αργότερα. Όσοι πάσχουν από άνοια ξεχνούν πράγματα και δε τα ξαναθυμούνται ποτέ. Έτσι μπορεί να κάνουν την ίδια ερώτηση ξανά και ξανά γιατί κάθε φορά που ρωτούν ξεχνούν αμέσως την απάντηση, ενώ μπορεί να μη θυμούνται καν ότι έχουν ήδη κάνει τη ίδια ερώτηση.
- **Δυσκολία στο να εκτελέσουν απλές καθημερινές ασχολίες.** Για παράδειγμα η κυρία με άνοια μπορεί να μαγειρέψει το γεύμα και να ξεχάσει να το σερβίρει στο τραπέζι, ίσως ακόμη και να ξεχάσει ότι το μαγείρεψε.
- **Προβλήματα με το λόγο.** Συνήθως ασθενείς με άνοια ξεχνούν απλές λέξεις π.χ. πως ονομάζεται ένα καθημερινό εργαλείο ή χρησιμοποιούν λάθος λέξεις. Έτσι δυσκολεύονται να κάνουν κατανοητό στους άλλους τι εννοούν.

- **Αποπροσανατολισμό στον τόπο και το χρόνο.** Ασθενείς με άνοια μπερδεύουν την ημερομηνία και συχνά δε θυμούνται ακόμη και το δρόμο για να γυρίσουν στο σπίτι τους και εύκολα χάνονται.
- **Διαταραχές στην κρίση.** Ο ασθενής με άνοια μπορεί να βγει το χειμώνα στο κρύο χωρίς το παλτό του και το καλοκαίρι στη θάλασσα να φορέσει γάντια και κασκόλ, γιατί αδυνατεί να εκτιμήσει τις διάφορες καταστάσεις. Επίσης δυσκολεύονται να λάβουν ακόμη και απλές αποφάσεις για τον εαυτό τους ή τους άλλους.
- **Προβλήματα με τη λεγόμενη «αφηρημένη σκέψη».** Ο καθένας μπορεί να δυσκολευτεί με τη χρήση μιας π.χ. πιστωτικής κάρτας, αλλά κάποιος με άνοια ξεχνάει τι είναι αυτοί οι αριθμοί και τι πρέπει να κάνει με αυτούς.
- **Λάθος τοποθέτηση πραγμάτων.** Συνήθως ασθενείς με άνοια τοποθετούν αντικείμενα σε λάθος μέρος π.χ. το ηλεκτρικό σίδερο στο ψυγείο και το ρολόι χειρός στο κουτί με τη ζάχαρη. Έτσι δυσκολεύονται να βρουν τα πράγματα τους όταν τα ψάχνουν αργότερα.
- **Εναλλαγές στη διάθεση.** Ο καθένας μπορεί να αισθάνεται μελαγχολικός κάποιες στιγμές, όμως οι ασθενείς με άνοια έχουν γρήγορες αλλαγές στη διάθεση και μπορεί τη μια στιγμή να είναι ήρεμοι, στο επόμενο λεπτό να κλαίει και μέσα σε λίγα λεπτά να ξεσπάσουν με θυμό.
- **Διαταραχές στην συμπεριφορά.** Οι ασθενείς με άνοια μπορεί να γίνουν ευερέθιστοι ή και επιθετικοί, καχύποπτοι, να τρομάζουν εύκολα ή να γελούν χωρίς λόγο.
- **Απώλεια πρωτοβουλιών.** Οι ασθενείς με άνοια γίνονται παθητικοί και αδιάφοροι. Αρνούνται να επισκεφθούν άλλα μέρη και άλλους ανθρώπους

Επίσης η φυσιολογική απώλεια μνήμης με τη γήρανση δεν εξελίσσεται γρήγορα σε αντίθεση με την άνοια που χειροτερεύει μέσα σε μερικούς μήνες ως λίγα χρόνια. Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται μία λίστα προβλημάτων μνήμης που δεν αποτελούν μέρος της φυσιολογικής γήρανσης.

- Να ξεχνάει κάποιος πολύ πιο συχνά από ότι μέχρι πριν λίγο καιρό
- Να ξεχνάει τον τρόπο να κάνει πράγματα που έκανε συνέχεια στο παρελθόν
- Δυσκολία στο να μάθει νέα πράγματα
- Να επαναλαμβάνει φράσεις και γεγονότα μέσα στην ίδια συζήτηση
- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση π.χ. των χρημάτων στο πορτοφόλι του
- Σύγχυση με το χρόνο ή τον τόπο
- Να τοποθετεί αντικείμενα σε λάθος τόπο ή να μη γνωρίζει τη χρήση τους

Αν κάποιος ή κάποιος συγγενής του παρουσιάζει κάποιο από αυτά τα προβλήματα ή ανησυχεί για τη μνήμη του γενικότερα θα πρέπει άμεσα να απευθυνθεί στο γιατρό του. Η διάγνωση γίνεται με τη βοήθεια συνεντεύξεων με τον ασθενή και το φροντιστή του, ενώ ορισμένες φορές πραγματοποιούνται εξετάσεις αίματος και απεικονιστικές εξετάσεις του εγκεφάλου. Η άνοια δεν αποτελεί φυσιολογική διαδικασία στη γήρανση, που σημαίνει ότι μεγαλώνοντας κάποιοι θα νοσήσουν και άλλοι όχι. Έτσι, ενώ μέχρι την ηλικία των 65 ετών μόνο το 1% του πληθυσμού έχει άνοια, στην ηλικία άνω των 85 ετών το ποσοστό αυτό ξεπερνάει το 40%. Μεγάλη σημασία έχει η πρώιμη διάγνωση στα αρχικά στάδια καθώς η κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να προλάβει ή να καθυστερήσει την περαιτέρω εξέλιξη της νόσου. Σε πιο προχωρημένες περιπτώσεις περισσότερη σημασία έχει η σωστή φροντίδα και υποστήριξη ασθενών στις καθημερινές τους δραστηριότητες και η εξασφάλιση σταθερού και ήρεμου περιβάλλοντος. Αιφνίδιες μικρές αλλαγές σε συνήθειες και καταστάσεις π.χ. λάθος απάντηση σε μία ερώτηση μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη ανησυχία και σύγχυση στον ασθενή με άνοια. Υποδείξεις για την ανικανότητα του να κάνει

πράγματα που συνήθιζε να κάνει στο παρελθόν μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη αντίδραση, θυμό ακόμη και επιθετικότητα. Οι άνθρωποι που φροντίζουν ένα ασθενή με άνοια πρέπει να του εξασφαλίσουν μία απλή καθημερινή ρουτίνα σε ασφαλές περιβάλλον, αποφεύγοντας να του αναθέτουν δραστηριότητες που ξέρουν ότι τον δυσκολεύουν, ιδιαίτερα τις ώρες που δεν είναι πολύ ήρεμος, χωρίς να τον επικρίνουν αλλά με ανεκτικότητα και σιγουριά. Ακόμη και αν έχει ψευδαισθήσεις που τον αγχώνουν ή τον τρομάζουν η καλύτερη τακτική είναι να αποσπασθεί η προσοχή του με κάποια ευχάριστη δραστηριότητα. Αν είναι σε θέση πρέπει να ενθαρρύνεται να διατηρεί καλή φυσική και διανοητική κατάσταση με απλές νοητικές (επιτραπέζια παιχνίδια και σταυρόλεξα, πλέξιμο ή κέντημα) και σωματικές ασκήσεις.

Πολύ συχνά ο ασθενής με άνοια δυσκολεύεται να κοιμηθεί τη νύχτα. Μερικά απλά μη φαρμακευτικά μέτρα που μπορούν να τον βοηθήσουν είναι:

- Να συνειδητοποιήσει περισσότερο την ώρα και τις εναλλαγές μέρα-νύχτα π.χ. να έχει οπτική επαφή με ένα ρολόι, να υπάρχει άφθονο φυσικό φως μέσα στο σπίτι στη διάρκεια της ημέρας
- Να μειώσει την κατανάλωση καφέ
- Να προσπαθήσει αν είναι δυνατό να κάνει κάποιας μορφής απλή άσκηση π.χ. περπάτημα
- Να μη κοιμάται πολύ στη διάρκεια της ημέρας
- Να έχει ησυχία στο υπνοδωμάτιο. Ένα φωτάκι νυκτός επίσης βοηθάει- το απόλυτο σκοτάδι επιτείνει τη σύγχυση.

Αν πάσχει από αρθρίτιδα ή άλλα σύνδρομα χρόνιου πόνου που τον εμποδίζουν στον ύπνο ο γιατρός θα μπορούσε να χορηγήσει απλά παυσίπονα πριν τον ύπνο.

Αρκετές φορές οι ασθενείς με άνοια περιπλανώνται άσκοπα με κίνδυνο να χαθούν ή να τραυματιστούν. Αν είναι ασφαλές μπορούν να βγαίνουν σε μία περιφραγμένη αυλή ή κήπο. Για να αποτραπεί η έξοδος από το σπίτι μπορεί να τοποθετηθεί ένα εμπόδιο π.χ. κάποιο έπιπλο μπροστά στην πόρτα, ακόμη και τοποθετηθεί ειδική κλειδαριά ή κάποιο σύστημα συναγερμού που ειδοποιεί για το άνοιγμα της πόρτας. Σε πολλές χώρες και σπάνια στην Ελλάδα, ο ασθενής με άνοια φοράει ένα ειδικό βραχιόλι με τυπωμένες προσωπικές πληροφορίες (ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, τηλέφωνα, ιατρικές παθήσεις) που βοηθάει πολύ αν πάθει κάτι και είναι μόνος του ή χαθεί. Ωστόσο στις περισσότερες περιοχές της χώρας τοπικοί φορείς στηρίζουν και ενημερώνουν ασθενείς με άνοια και τους φροντιστές τους με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για την έγκαιρη διάγνωση της νόσου και την καλύτερη ποιότητα ζωής των πασχόντων.

Μαρία Δ. Αντωνοπούλου  
Ιατρός Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Κρήτης