

“S pozabljivostjo se srečujemo vsi in vsak dan. Ne spomnimo se telefonske številke ali imena znanca, pozabimo na sestanek, čez dan pozabimo opraviti, kar smo si zadali med zajtrkom. Take težave se pojavijo, kadar smo zamišljeni, utrujeni ali preobremenjeni in ne pomenijo demence. Najpogostejša vzroka prave demence sta Alzheimerjeva bolezen in možganske kapi – prej ko sta odkriti, bolje ju lahko lajšamo.”



Doc. dr. Zoran Rodi, dr. med. spec. nevrologije

Inštitut za klinično nevrofiziologijo
Nevrološka klinika,
Klinični center Ljubljana



Spomin je ena od višjih živčnih dejavnosti, med katere štejemo še govor, zaznavanje in prepoznavanje dražljajev iz okolja, razmišljanje, računanje, hoteno gibanje, presojanje ... Učenje in spomin sta pomembna mehanizma človeške prilagodljivosti in obvladovanja okolja. Z učenjem pridobivamo znanje, spomin pa je proces, ki znanje zapiše, shrani in priključuje. *V resnici smo to, kar se naučimo in pomnimo.*

Spomin razdelimo na tistega, ki ga lahko ubesedimo, in tistega, ki se kaže skozi naučene gibe (npr. pisanje, pletenje ...). Ločimo tudi kratkoročni (dogodki v zadnjih sekundah in nekaj minutah), dolgoročni (nekaj minut in več) in oddaljeni spomin (dogodki v več let oddaljeni preteklosti). Danes vemo, da je za učenje in spomin pomembnih več predelov možganov, najbolj pa senčni (temporalni) možganski reženj.

Motnje spomina

Intelektualni upad v starosti so prepoznavali že v davnini, šele v prvi polovici 19. stoletja pa so ga začeli razlikovati od duševne zaostalosti in duševne bolezni. Med vzroki so poznali predvsem sifilis in motnje možganskega krvnega obtoka, leta 1907 pa je Alois Alzheimer opisal značilnosti najbolj pogoste oblike demence, ki jo imenujemo po

njem. Alzheimerjeva bolezen je najbolj znana, vendar je le ena od mnogih oblik demence.

Po mednarodni klasifikaciji bolezni je demenca *sindrom, ki je posledica bolezni možganov*, navadno kronične ali napredujoče, pri čemer so okvarjene višje dejavnosti možganov, ki zajemajo spomin, razmišljanje, orientacijo, dožemanje, računanje, zmožnost učenja, govor in presojanje. Táko prizadetost običajno spremljajo in ji včasih predhodijo motnje nadzora čustev, obnašanja v družbi in motivacije.

Demence bistveno prizadene bolnikovo sposobnost za opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. Bolnik se izgublja v domačem okolju, ne sledi navodilom, ne znajde se v času, med ljudmi in v prostoru, ponavlja ista vprašanja, zanemarija lastno varnost, higieno in prehrano. Po drugi strani pa bolnik ohranja večšine, npr. lahko vozi avto ... Vendar se v mestu izgubi.

Demence ima lahko vrsto vzrokov – nekateri so reverzibilni (prehodni, se popravijo, so zdravljivi), drugi ireverzibilni (stalni, se ne popravijo, niso zdravljivi). Mnoga stanja lahko povzročijo podobne težave kakor pri Alzheimerjevi bolezni. *Prehodne spominske motnje* lahko nastanejo pri visoki telesni vročini, izsušitvi (dehidraciji), pomanjkanju vitaminov (B₁₂ in folne kisline) in slabi prehrani, škodljivih odzivih na zdravila, boleznih ščitnice ali pri lažjih poškodbah glave. Taka bolezenska stanja so resna in jih je treba nemudoma zdraviti.

Stari ljudje imajo včasih *čustvene težave*, ki jih zamenjujemo z demenco. Žalost, osamljenost, zaskrbljenost ali dolgočasje so pogosti pri starejših, ki se soočajo z upokojitvijo, morda z izgubo partnerja, sorodnika, prijatelja. Prilagajanje na te spremembe pri nekaterih povzroči zmedenost in pozabljivost. Čustvene težave lahko olajša razumevajoča družina in prijatelji, pa tudi poklicna pomoč zdravnika ali psihologa oziroma kakega drugega svetovalca.

Alzheimerjeva bolezen in žilna demenca

Najbolj pogosti obliki demence pri starejših sta *Alzheimerjeva bolezen* in multiinfarktna demenca (tudi vaskularna ali žilna demenca) in obe sta neozdravljivi. Alzheimerjeva bolezen prizadene približno 10 % ljudi po 65. letu starosti, pogostnost pa s starostjo narašča od 2 % med 65. in 69. letom do 40 % po 85. letu. Pri tej bolezni nastanejo spremembe v možganskih celicah, ki začnejo odmirati. Težave se začnejo počasi in počasi napredujejo – od lažje pozabljivosti do težkih motenj mišljenja, presojanja in izvrševanja vsakodnevnih opravil, pa vse do popolne odvisnosti od tuje pomoči.

Pri multiinfarktne demenci gre za stanje po številnih možganskih kapeh in

Znaki demence

Pozabljanje

Sprva prizadeta sposobnost pomnjenja novih podatkov, pozneje tudi priklica že zapomnjenih podatkov.

Težave s časovno in krajevno orientiranostjo

Bolnik se zmoti v datumu za leta ali deštetletja, ne ve, koliko je star, pozabi, da je že upokojen, pozabi avto na parkirišču in gre domov z avtobusom, ne znajde se v lastnem stanovanju, gre na obisk k že pokojnemu prijatelju.

Težave pri sporazumevanju

Bolnik sprva še razume kratke, enostavne stavke. Ne more slediti zahtevnemu pogovoru. Izogiba se družbi. Izpušča besede in jih nadomešča z neustreznimi ali izmišljenimi besedami. Govor postane nepovezan in nerazumljiv.

Težave pri dnevni dejavnosti

Bolnik pozabi na pripravljen obrok ali pa ga poje, ko je jed že pokvarjena. Predmete shranjuje na neustreznih mestih.

Težave pri presoji, abstraktnem mišljenju in načrtovanju

Bolnik ne prepozna denarja. Ne zmore računskih in logičnih nalog.



Zdravljenje Alzheimerjeve bolezni in žilne demence

- ▶ Zgodnja prepoznavna — diagnoza
- ▶ Sodelovanje z lečečim zdravnikom in skrbno jemanje zdravil
- ▶ Pomoč domačih, ki bolnika vzpodbujajo in mu pomagajo ohranjati vsakodnevna opravila
- ▶ Spominski pripomočki (zapiski, načrt dnevnih dejavnosti ...)
- ▶ Ukvarjanje s konjički in redno gibanje krepi telesno in duševno zdravje
- ▶ Zdrava prehrana, omejitev alkohola in tobaka
- ▶ Združenje za pomoč pri demenci *Spominčica*

motnje možganskega krvnega pretoka, kar vodi v odmiranje možganovine. Stopnja in narava težav sta odvisni od razporeditve možganskih kapi. Težave se običajno začnejo nenadno in napredujejo stopničasto, z možganskimi kapmi. Vmes so obdobja stabilnosti ali celo izboljšanja, potem pa spet – z novimi drobnimi možganskimi kapmi – pride do nenadnega poslabšanja. Večinoma je vzrok zvišan arterijski krvni tlak (hipertenzija), ki ga je najbolje aktivno zdraviti že zgodaj, ko je človek sicer še zdrav.

Ljudje, ki jih skrbi, da imajo motnjo spomina, morajo obiskati svojega zdravnika. Če zdravnik meni, da je težava resna, bo opravil osnovne teste višjih živčnih dejavnosti (npr. Kratki test spoznavnih sposobnosti) in opravil – ali dal opraviti – internistično, nevrološko in psihiatrično ocenjevanje. Pomembni so podatki o bolnikovih drugih boleznih in jemanju zdravil. V osnovno diagnostiko demence sodijo osnovne krvne preiskave, določitev kalcija ter vitaminov B₁₂ in folne kisline v krvi. Določamo tudi hormon, ki spodbuja ščitnico in preverimo delovanje jeter in ledvic ter možnost sifilisa. Z rentgenom se slika prsni koš, v pomoč je lahko CT glave.

Alzheimerjeva bolezen in žilna demenca lahko obstajata hkrati in ju je pri bolniku zelo težko ločiti. Znanstveniki so nekoč menili, da gre pri večini demenc za žilne vzroke, danes pa verjamemo, da ima večina starih ljudi z neozdravljivo demenco Alzheimerjevo bolezen.

Zdravljenje

Pri spominskih motnjah v okviru ozdravljivih demenc je treba zdraviti bolezen oziroma normalizirati stanje, ki je motnjo povzročilo. Čeprav zdravniki postavijo diagnozo neozdravljive demence, za bolnika in njegovo družino še vedno lahko veliko storimo. Bolnika spremlja osebni (splošni, družinski) zdravnik, lahko pa koristi tudi pomoč nevrologa, psihiatra, internista ali geriatra (zdravnik za bolezni starosti). Zdravnik lahko zdravi bolnikove telesne in vedenjske težave ter odgovori na mnoga vprašanja bolnika in svojcev.

Z zdravili lahko pri Alzheimerjevi bolezni upočasnimo slabšanje nekaterih težav. Pri multiinfarktne demenci je zelo pomembno preprečevanje nadaljnjih možganskih kapi s spremljanjem in zdravljenjem arterijske hipertenzije, zvišanega krvnega holesterola in sladkorne bolezni ter prenehanje s kajenjem.

Pri mnogih bolnikih z demenco so pogoste težave z vznemirjenostjo, tesnobo, depresijo in motnjami spanja, ki jih lahko lajšamo z zdravili. Skrbna uporaba predpisanih zdravil izboljša življenje bolnikov ter zmanjša skrbi in olajša nego svojcem ali negovalnemu osebju.

Pomembna je *zdrava prehrana*, ki ohranja zdravje in pri multiinfarktne demenci morda prepreči nove možganske kapi. Svoji in prijatelji lahko obolelemu pomagajo pri vzdrževanju vsakodnevnih opravil, *telesni aktivnosti in obranjanju družabnih stikov*. Koristno je, da so bolniki na tekočem z vsakodnevnimi podatki in podrobnostmi, denimo, koliko je ura, kaj se dogaja doma in po svetu. Pomaga *uporaba zapiskov in drugi spominski pripomočki, konjički in vzdrževanje telesne kondicije*. V Sloveniji je združenje za pomoč pri demenci Spominčica (<http://spomin.go.to>), ki pripravlja publikacije s pojasnjevalno in svetovalno vsebino, ima pa tudi svetovalni telefon (01/52 83 995).

Starost prinese telesne in duševne spremembe tudi zdravemu človeku, vendar se mnogim težavam in bolečinam lahko izognemo, če stari ljudje sami, svoji in zdravniki zgodaj prepoznajo demenco kot bolezen in ne kot del normalnega staranja.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Vse kaže, da prehrana vpliva ne le na telo, temveč tudi na umske funkcije in razpoloženje, in to predvsem preko vpliva na zdravje žil — motnje mišljenja so tesno povezane z aterosklerozo, sladkorno boleznijo in hipertenzijo. Za ohranjanje spomina in mentalnih funkcij svetujemo predvsem antioksidante in vitamine skupine B ter naravna izvlečka ginsenga in česna.

Fidi koencim 10 je zdravilo brez recepta z odlično kombinacijo ubikinona (koencima Q₁₀) z antioksidanti (vitamina C in E ter selen). Z eno kapsulo Fidi koencim 10 na dan krepimo telesne in duševne zmogljivosti, še posebno v starosti (po 50. letu se notranje nastajanje tega koencima izrazito zmanjša). Ob že izraženih znakih pešanja svetujemo dve do tri kapsule na dan, redno in brez prekinitev.

V kapsulah **FidiAlin plus** moč česna za zaviranje ateroskleroze dopolnjujeta še antioksidativni vitamin E in lecitin (predstopnja prenašalca informacij v možganih — acetilholina). Uživajmo jih redno (2–4 kapsule na dan).

Za spominske funkcije (in delovanje živčevja nasploh) so zelo pomembni vitamini skupine B, še zlasti B₆, B₁₂ in folna kislina. Polne dnevne odmerke vseh B-vitaminov vsebuje **FidiVit B** (zadošča ena tableta na dan, odmerek se lahko zveča, če je to potrebno).

Korenina ginsenga glede na tradicionalno uporabo, ki jo podpirajo klinični podatki, velja za splošni “tonik”, ki krepi umske in telesne sposobnosti v času oslabelosti, izčrpanosti in izgube koncentracije (kot krepčilo svetujemo dve do tri kapsule **Ginseng** na dan).

Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀
in antioksidanti
Krepi srce in daje moč!



FidiAlin plus

kapsule s česnom,
vitaminom E in lecitinom
Zdravilna moč česna brez vonja!



FidiVit B retard

popolna družina vitaminov B
v tabletah s podaljšanim
sproščanjem

