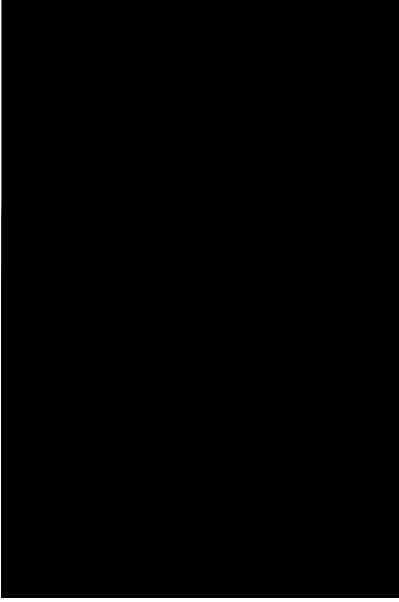


# ALZHEİMER, KADINLARDA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR



thi- Toplumda 65 yaş üzeri her 15 kişiden biri Alzheimer hastası... Kısa süreli başlayan unutkanlıklar, hastalıkta zamanla kişilerin yaşamını elinden alıyor. Üstelik nadir de olsa kişileri 40 ve 50'li yaşlarda da yakalayabiliyor.

## ERKEN GELİŞEN ALZHEİMER'A DİKKAT

Unutkanlık, hepimizin zaman zaman yaşadığı bir sorun... Ancak unuttuklarımızı hatırlamanız uzun sürmez. Çoğu stresli iş ortamı, yorgunluk gibi faktörlerden kaynaklanan unutkanlıklar ya bu kadar basit kökenli değilse ve günlük hayatımızı etkilemeye başladıysa? Medicana International Ankara Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Songül Turğut, yaş ilerledikçe kişilerde unutkanlıkla ortaya çıkan Alzheimer hastalığının, nadiren de olsa daha erken yaşlarda görülebildiğini belirtti. Ancak her unutkanlığın Alzheimer olmadığına işaret eden Turğut, hastalığın tetkik öncesi temel kabul edilen belirtileri hakkında bilgi verdi. Buna göre; unutkanlığınız belirginleşerek karakterinizi değiştirmeye başladıysa ve çevrenizi suçlama noktasına geldiyseniz dikkat...

## Alzheimer, kadınlarda daha sık görülüyor

Dünyada 20 milyondan fazla ve ülkemizde de 300 bin civarında Alzheimer hastası olduğuna işaret eden Uzm. Dr. Turğut, "Ne yazık ki bu rakamların arttığını gözlüyoruz. Kadınlarda

erkeklerden daha çok görülüyor. Yapılan çalışmalar, 65 yaş üzerinde 15 kişiden, 80-85 yaşın üzerinde ise her 2 kişiden birinde görüldüğünü ortaya koyuyor” dedi. Dr. Turğut, şunları ifade etti:

“Temel 10 belirtisi mevcut: Günlük yaşamı etkileyecek derecede unutkanlık, günlük işlerini yapamama, kelime bulmada zorluk; tarih ve yol unutma; karar verememe, hesap yapmada sıkıntı, pratik düşünmede zorlanma, eşyalarının yerini karıştırma, davranış değişikliği, kişilik değişikliği ve insanları suçlama, sorumluluktan kaçma. Baştaki kısa süreli unutkanlıklar, zamanla hastanın günlük işlerini aksatma noktasına gelir. Hasta sorduğu şeyleri tekrar sorar, yakınlarını tanıyamaz. Bu durumda psikolojik sorunlar ortaya çıkar: İçine kapanır; konuşma, yürüme, tuvalete gitme gibi yaşamsal aktivitelerini yerine getiremez. Beyin MR ve kan tetkikleri ile diğer hastalıklardan ayırt edilmeye çalışılır.”

Dr. Songül Turğut, önlem olarak zihinsel egzersizlerden uzak kalmamanın; yeni hobilerin, dostlarla daha sık biraraya gelmenin, açık havada yürüyüşün ve kitap okuma sıklığının artırılabilceğini söyledi.

### **Alzheimer’ın Erken tanısı ile ilerlemesi yavaşlatılabilir**

Hastalığın kesin tedavisi olmadığını ancak erken tanı ile uygulanacak ilaç tedavisinin ilerlemeyi yavaşlatabildiğini kaydeden Uzm. Dr. Turğut, hasta ve yakınlarına ise şu önerilerde bulundu: “Hastanın hislerinin paylaşılması, ona cesaret ve güven verilmesi çok önemli. Hastanın hobileri kısıtlanmamalı. Hastalarımız da günlük hayatlarını kolaylaştırmak için yapılacak işleri not alabilir. Ancak araç kullanmalarını önermiyoruz. Alzheimer sadece kişinin kendisi için değil ailesi için de çok zor. Bu nedenle hastalıkla yaşamaya alışmak gerekiyor. Alışma ve başetme konusunda profesyonel destek alınabilir.”