

# Yaşam Her Yaşta Güzeldir Fakat Alzheimer'a Dikkat



thi – KTÜ Farabi Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Vildan Altunayoğlu ÇAKMAK 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü dolayısıyla konu hakkında açıklamalarda bulundu.

## Hafızanın ve Öğrenmenin Bozulduğu İlerleyici Bir Hastalık

Alzheimer hastalığının, beynin zihinsel işlevleri içinde en iyi bilineni hafızanın ve öğrenmenin bozulduğu ilerleyici bir hastalık olduğunu hatırlatarak başlamak gerekir. Bu bozulma, yaş ile ortaya çıkan zihinsel yavaşlama ve kapasitede azalmanın çok ötesinde, kişinin kendisi veya yakınlarının fark edebileceği şekilde gündelik hayatı etkileyecek şiddettedir. Hastalık, öncesi duruma göre fark oluşturur.

## Alzheimer Hastalığı Tanısı Koymak Kolay Olamayabilir

Alzheimer hastalığı tanısı koymak kolay olmayabilir. Tanıda gecikmenin en büyük nedeni hastanın, sorumluluk ve uğraşlarının azaldığı emeklilik olarak adlandırılabilen bir dönemde sinsice gelişmesidir. 65 yaşında işinden emekli olan bir kişinin kendine başka bir uğraş ya da hobi bulamadığını düşünün. Birbirine benzeyen günler içinde, aynı yüzler ile sıradan aktiviteler, yıllar içinde öyle benimsenir ki yeni ve değişen her şeyden uzaklaşmış oluruz. O zaman “Yaşlandık işte!”, “Bizden bu kadar...” gibi cümleler iki sözümüzden biri olur. Bu durum elbette Alzheimer demek değildir. Fakat Alzheimer hastalığının kendini sakladığı mükemmel bir fırsattır.

## Alzheimer Hastalığı Unutarak Başlar

Alzheimer hastalığı unutarak başlar. Konuşma içeriğinde fakirleşme ve gördüğünü tanımada güçlük ile devam eder. Bazı kişilerin adlarını unutmak, telefon numarası ezberleyememek, bir eşyayı koyduğu yeri bulamamak, bazen randevularını kaçırmak hayatımızda kabul edilebilir aksaklıklar olabilir ve bunları hastalık olarak algılamayabiliriz. Fakat bu küçük unutkanlıklara; sık sorma, düzenli ilaçlarını almayı unutma, az konuşma, kendini ifade edememe ve tanıdığı yerlere gidememe gibi zihnin diğer işlevlerinde de bozulma eklenince hastalık endişesi artar. Kendisinin ve kabiliyetlerinin farkında olan kişiler “Acaba Alzheimer mı oldum?”, “Annem ya da babam gibi mi olacağım?” gibi sorular sormaya başlar. Bir kısım hasta ise durumu yaşlılığa bağlar ve ilgilenmez. Bu durumda yakınları sorar: “Annem ya da babam neden değişti?”, “Acaba Alzheimer mı oldular?” Artık uzman bir doktora gitme zamanı gelmiştir.

## Alzheimer Hastalığı İlerleyici Bir Hastalıktır

Alzheimer hastalığı ilerleyici bir hastalıktır. Tedavisi, hastanın şikayetlerini hafifleten, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız kalmasına kısmen katkıda bulunan birkaç ilaç ile sınırlıdır. Bu ilaçların, hastalığı durdurmaya bir etkisi yoktur fakat hastalığın gidişatını hafifleterek katkı sağlarlar.

Alzheimer hastalığını önlemeye yönelik çalışmalar hızla devam etmektedir. Yaklaşık iki yıl önce, hastalığın henüz başlangıç safhasında kullanılmak üzere geçici onay alan bir ilaç ile ilgili olumlu izlenimler edinildi ve yakın bir zamanda iyi haber gelebileceğini ummaktayız.

## Gelecek Bir Tedaviye Kadar Çaresiz miyiz?

Gelecek bir tedaviye kadar çaresiz miyiz? Elbette hayır. Kişisel olarak bazı tedbirler alabiliriz. Çalışmalar, haftada 3 ya da 4 gün, en az 30 dakika, düzenli, orta tempolu egzersiz

yapan kişilerde Alzheimer hastalığının daha az sıklıkla geliştiğini ya da daha hafif seyrettiğini göstermektedir. Ayrıca iyi kaliteli uykunun, zihinsel aktiviteleri iyileştirdiği de göstermiştir. Sağlıklı beslenme, her yaşta gerekli olduğu gibi hangi yaşta olursa olsun sebzedan ve tahıldan zengin, zeytinyağı ve balık eti içeren diyet ile beslenmenin de Alzheimer hastalığının gelişme riskini azalttığı ileri sürülmektedir. Diğer taraftan yaş ile birlikte ortaya çıkan hipertansiyon, diyabet gibi hastalıkların iyi kontrol edilmesi Alzheimer hastalığını önlemede büyük katkı sağlar.

En nihayetinde; yaşlanmak gibi büyük bir nimeti değersizleştirip endişelerimiz ile geleceği karartmayalım. Yaşam, her yaşta güzeldir.