Fot. Andrzej Zgiet

Ciesz się życiem! Zaburzenia pamięci związane z wiekiem były tematem ostatniej audycji z cyklu „Pytanie do specjalisty" w Radiu Othodoxia. Na pytania dr Jana Kochanowicza odpowiadała prof. Barbara Bień, geriatra.

Profesor Bień jest kierownikiem Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, podlaskim konsultantem ds. geriatrii. Oto zapis audycji z jej udziałem:

σ **Czym zajmuje się geriatria?**
– To medycyna wieku starszego. Zajmujemy się chorobami zależnymi od wieku, problemami psychicznymi związanymi z wiekiem, typu otępienie czy depresja, a także problemami środowiskowymi i socjalnymi, bo standardem postępowania w geriatrii jest całościowa ocena. Ale zaznaczam, że starzenie i starość to nie choroba. To wspaniały okres w życiu, którym trzeba się cieszyć i dbać o to, aby być zdrowym starszym człowiekiem. Geriatrzy nie leczą starości, ale choroby, które mogą występować w tym wieku (jak cukrzyca, osteoporoza czy depresja) i ich powikłania, które są najbardziej niebezpieczne.

σ **Dlaczego starość jest tak niepopularna, staramy się unikać tego tematu, a osoby starsze kojarzą się raczej z balastem, chorobami, zniedołężnieniem?**
– Na taką postawę pracujemy wszyscy. Utarł się kult młodości, to, że za wszelką cenę trzeba być młodym. Ale młodość i starość odnosi się głównie do stanu ducha, wewnętrznego poczucia. Niejeden trzydziestolatek czuje się jak staruszek i odwrotnie – są osiemdziesięciolatkowie młodzi duchem i tak są postrzegani. Wszystko zależy od nas, często sami skazujemy się na uzależnienie od innych, oczekujemy pomocy. Gdy będziemy twórczy, szukając nowych celów i realizując plany, będziemy sprawniejsi, zdrowsi i szczęśliwsi. Satysfakcja z dotychczasowego życia jest najlepszym czynnikiem przepowiadającym długie i zdrowe życie.

σ **Czym jest pamięć i skąd się biorą jej zaburzenia?**
– Pamięć to wyższa funkcja korowa, którą posługujemy się w każdym momencie. Może być świeża, czyli krótkotrwała i długotrwała. Niekiedy lepiej pamiętamy wydarzenia z młodości niż to, gdzie położyliśmy okulary czy telefon komórkowy. Inne funkcje korowe mózgu są równie ważne, to atrybuty zdrowia psychicznego. Zaliczamy do nich abstrakcję, czyli umiejętność psychicznego porządkowania wiedzy, wyobraźnię, porządkowanie faktów w czasie, liczenie, operowanie w świecie złożonym. Niestety, z czasem ilość neuronów w mózgu ulega zmniejszeniu, a ich morfologia zubożeniu. Powstające depozyty patologicznych białek niszczą nam cenne komórki nerwowe i zaburzają funkcjonowanie tych, które są zdrowe, a efektem są problemy z pamięcią.

σ **Utarło się w społeczeństwie, że tracenie pamięci wraz z wiekiem jest normalne. Co powinno nas zaniepokoić?**
– Istnieją łagodne zaburzenia pamięci – to sporadyczne zapominanie np. nazwiska znanego aktora czy miejsca położenia kluczy lub okularów. Jeśli po chwili sobie przypominamy, dana sytuacja nie zaburza nam życia i funkcjonowania, jest to łagodna sprawa. Natomiast jeżeli zapominanie przekłada się na dysfunkcję w życiu, np. spóźnimy się na pociąg, nie idziemy na spotkanie, bo myśleliśmy, że ma być o innej porze, to jest niepokojące. Podobnie jak sytuacja, gdy nie potrafimy się nagle odnaleźć w danym miejscu, np. na dworcu. Nie potrafimy kupić biletu, odnaleźć peronu i pociągu. Albo nie potrafimy załatwić sprawy urzędowej czy śledzić swoich wydatków. Zapominamy kilka razy z rzędu zapłacić rachunek za telefon, okazuje się, że w ciągu tygodnia znika nam emerytura czy renta i trzeba pożyczać. Rodzina czasem w takich sytuacjach myśli, że ktoś taką osobę oszukał, a to może być objaw zaburzeń pamięci. Niepokoić powinny nas też potwierdzenia tego, że coś jest nie tak z naszą pamięcią od osób bliskich czy świadka wydarzenia, sami możemy mieć bowiem wątpliwości, czy to coś poważnego. Do lekarza zawsze warto udać się w towarzystwie bliskiej osoby.

σ **Czy każde zaburzenia pamięci związane z wiekiem to objaw choroby Alzheimera?**
– Alzheimer jest chorobą mózgu powodującą otępienie, związaną z wiekiem, zazwyczaj występuje w późnej starości. Po 85 roku życia dotyka 40-50 proc. osób, chociaż znane są przypadki występowania przed 60 rokiem życia: 1-2 proc. pacjentów z otępieniem zachorowało przed 60 rokiem życia. Są to rzadkie, najczęściej uwarunkowane genetycznie przypadki. Choroba Alzheimera jest najczęstszą chorobą mózgu i przyczyną otępienia, ale są i inne, np. otępienie w przebiegu choroby Parkinsona, czołowo-skroniowe, czy otępienie naczyniowe. Choroba Alzheimera spowodowana jest magazynowaniem złogów patologicznych białek w mózgu, które zaczynają go uszkadzać. Dochodzi do nadmiernej utraty neuronów, tworzą się zwyrodnienia włókienkowe neuronów, które prowadzą do zapadania neuronów. W efekcie chory zaczyna tracić pamięć i inne funkcje korowe, następują zaburzenia emocji, zachowania. Zawsze przed rozpoznaniem choroby robimy szczegółową diagnostykę, bo czasem przyczyną otępienia jest inna, potencjalnie odwracalna choroba, np. krwiak lub guz mózgu, które można usunąć. W stu procentach nie da się też choroby Alzheimera potwierdzić, bo trzeba by zrobić biopsję mózgu, a badania histologiczne można wykonać dopiero po śmierci.

σ **Jak można sprawdzić, czy mamy do czynienia z poważnymi zaburzeniami pamięci?**
– Jest szereg testów diagnostycznych, stosowanych przez lekarzy. Polecam każdemu zaniepokojonemu objawami u kogoś bliskiego zrobienie jednego z najprostszych – testu rysowania zegara. Potrzebna jest kartka papieru i ołówek. Prosimy badaną osobę, aby narysowała okrąg i wyobraziła sobie, że to tarcza zegara. Potem prosimy o wpisanie godzin w odpowiednich miejscach, jak na zegarku. Jeżeli wpisze wszystkie w odpowiednie miejsca, prosimy, aby narysował wskazówki na godzinie dziesięć po jedenastej. Na podstawie rysunku można ocenić czy badana osoba ma problemy poznawcze.
Do pełnej diagnozy ważna jest też obserwacja w czasie. W prawdziwym otępieniu choroba nigdy się nie cofa. Nawet jak lekarz ma wątpliwości w danym momencie, za sześć miesięcy powtarza te same testy. Musi też wykluczyć, czy pacjent nie ma depresji, bo ona też objawia zaburzeniami pamięci. Nie każde zaburzenie jest chorobą otępienną czy Alzheimera.

σ **Kiedy zaburzenia pamięci są wyleczalne?**
– Gdy ich przyczyną jest np. depresja – wyleczona powoduje też poprawienie pamięci. Także wtedy, gdy zaburzenia są spowodowane deficytami witaminowymi, np. niedoborem witaminy B12, kwasu foliowego. Zaburzenia mogą też wystąpić w chorobach tarczycy, zwłaszcza niedoczynności, występują też w chorobach naczyniowych. Dlatego warto zapobiegać miażdżycy. Zaburzenia mijają też np. po usunięciu powodującego je guza mózgu, czy krwiaków operacyjnych. Każdy pacjent, u którego występuje otępienie, ma wykonywane badania, które wskazują przyczyny zaburzeń. To tomografia komputerowa i badania biochemiczne. Osobom w starszym wieku najłatwiej jest wykonać diagnostykę na oddziale geriatrycznym. Od wyników badań zależy dalsze postępowanie, nie można z góry założyć, że jak to starsza osoba, to na pewno Alzheimer. W 60-70 proc. tak, ale te 30 proc. przypadków można jeszcze odwrócić.

σ **Czy chorobę Alzheimera można wyleczyć?**
– Niestety, ciągle czekamy na cudowny lek, który by leczył naprawdę. Łudziliśmy się swego czasu, że będzie szczepionka, niestety, okazała się niewypałem. Ciągle są prowadzone badania nad lekami, które potencjalnie mogłyby odwrócić bieg choroby, choć i tak tylko we wczesnym okresie, bo komórek w mózgu, które zanikły, nie odtworzymy. Dzisiaj leczenie choroby Alzheimera polega na podawaniu leków, które hamują rozpad cennych neurotransmiterów. Podając te leki we wczesnym okresie choroby, wydłużamy pierwszą fazę choroby, gdy pacjent rozpoznaje, cieszy się życiem. Gdy pacjent jest w głębokiej fazie choroby, zastanawiamy się czy wkraczać z leczeniem, bo proces ginięcia neuronów już się dokonał i może lepiej zastanowić się, jak eliminować inne objawy choroby, takie jak zaburzenia zachowania, np. agresję czy wędrowanie.

σ **Jak najlepiej przeciwdziałać zaburzeniom pamięci?**
– Choroba najczęściej dotyka ludzi niewykształconych, pracujących fizycznie. Dlatego warto całe życie inwestować w edukację, rozwijać swój intelekt. Rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek to stymulowanie mózgu. Tak jak ćwiczymy mięśnie, trenujmy nasz mózg nabywaniem nowych umiejętności, nauką języka obcego. Remedium na pamięć jest np. granie na instrumencie, słuchanie muzyki, pisanie pamiętników, wierszy, itp.. Ale też zdrowa dieta. Nie przekarmiajmy się pustymi kaloriami, raczej witaminami, jedzmy owoce i warzywa. Papryka, buraki, marchew to najwspanialsze witaminy i stymulatory. Dobrze na pamięć wpływa też kawa, ale wykazano, że wypijanie aż trzech filiżanek dziennie jest powiązane z ochroną przed Alzheimerem, dobre jest kakao lub ciemna czekolada. Dobrze jest też zażywać tran.

σ **Jaka jest wartość reklamowanych jako świetne na pamięć preparatów z miłorzębu?**
– Badania wykazały, że nie mają żadnego wpływu na pamięć. Poprawiają przepływy mózgowe, nastrój. Ale lepiej przeczytać książkę, iść na spacer, do teatru czy kina. Aby nie mieć problemów, przede wszystkim bądźmy optymistami, nigdy nie mówmy, że wszystko za nami. Trzeba się cieszyć każdym dniem.