

## Demencja – choroba osób starszych

Demencja (otępienie) to przewlekła choroba mózgu, która powoduje obniżenie zdolności umysłowych, takich jak funkcje poznawcze, orientacja, umiejętność myślenia i kojarzenia, pamięć, uczenie się czy ocena sytuacji. Schorzenie to występuje głównie u osób w podeszłym wieku (demencja często jest mylona z zaburzeniami pamięci, które nasilają się wraz z wiekiem), jednak zasadniczo się od nich różni i ma dużo poważniejsze konsekwencje. Demencja znacząco wpływa na sposób myślenia osoby nią dotkniętej – może całkowicie zmienić sposób rozumowania. Choroba jest poważnym problemem nie tylko dla samego chorego, ale także dla jego bliskich i innych osób z jego otoczenia: demencja utrudnia codzienne funkcjonowanie, jest schorzeniem postępującym i właściwie niewyleczalnym.

### Przyczyny rozwoju demencji

Przyczyny choroby są bardzo zróżnicowane – demencja może być wynikiem:

- Niedoboru ważnych związków w organizmie (np. z braku witamin czy niskiego poziomu cukru)
- Infekcji oraz innych chorób (otępienie często towarzyszy takim schorzeniom jak depresja czy Alzheimer)
- Guza mózgu lub krwawienia mózgowego
- Nadużywania leków lub alkoholu

### Objawy demencji

Demencja objawia się przede wszystkim osłabieniem pamięci krótkotrwałej (chory pamięta wydarzenia, które miały miejsce w przeszłości, ale nie może przypomnieć sobie, co działo się kilka godzin wcześniej). Osoby dotknięte chorobą zapominają imiona i nazwiska ludzi, myślą ich ze sobą, często nie rozpoznają też swoich bliskich. Inne objawy towarzyszące demencji to:

- Ogólne osłabienie, apatia
- Brak zapału, niechęć do wykonywania codziennych zajęć
- Złe samopoczucie (nerwowość, odczuwanie frustracji, smutku)
- Problemy z porozumiewaniem
- Niesamodzielność

### Rozpoznanie i leczenie demencji

Jeśli podejrzewamy, że osoba z naszego otoczenia może cierpieć na demencję, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza, który przeprowadzi badanie mające na celu sprawdzenie zdolności psychicznych pacjenta (często wykonuje się też badanie obrazowe mózgu i badania krwi, które pozwolą ustalić przyczyny otępienia). Leczenie demencji opiera się głównie na przyjmowaniu odpowiednich leków (ich zadaniem jest zwiększenie ilości acetylocholino – przekaźnika sygnałów mózgowych). Na rynku istnieje kilka grup leków, a ich skuteczność jest

uzależniona od postaci choroby (niektóre środki pomagają w początkowej fazie demencji, inne zalecane są w cięższych stadiach choroby).

### **Opieka nad chorym na demencję**

Zajmowanie się osobą cierpiącą na demencję wymaga cierpliwości i wyrozumiałości – pacjent dotknięty tą chorobą jest poirytowany, odczuwa frustrację i bezsilność, miewa zaburzenia nastrojów i osobowości. Chorzy mają tendencję do zapominania o wyłączeniu gazu czy zgaszeniu świeczki, dlatego należy być czujnym i pomagać im w wykonywaniu codziennych czynności (chory powinien czuć się dobrze i bezpiecznie w swoim otoczeniu, dlatego najlepiej, by nie zostawał sam w domu przez dłuższy czas, nie powinien też prowadzić pojazdów). Należy zapewnić choremu należyte wsparcie i zachęcać go do ćwiczenia pamięci (taka aktywność pomoże zahamować dalszy rozwój choroby).

### **Jak zapobiegać demencji?**

Choroby nie da się odwrócić, ale można spowolnić jej postępowanie - w tym wypadku najważniejsza jest aktywność umysłowa i ćwiczenie pamięci (np. czytanie, rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek, granie w różnego rodzaju gry). Warto też zadbać o dostateczną ilość ruchu (np. spacerując czy uprawiając inne aktywności, o ile pozwala na to stan zdrowia chorego). Profilaktyka demencji opiera się również na właściwej i zrównoważonej diecie bogatej w witaminy i nienasycone kwasy tłuszczowe (ich źródłem są m.in. tłuste ryby).

Senior  
Home

