

osasuna >

Alzheimerren gaitza



Zientziak indar eta diru ugari bideratu arren, gaitzaren jatorria misterio bat da oraindik

JABIER AGIRRE

65 urtetik gorako 20 pertsonetatik batek izaten du, gurea bezalako gizarte batean, hirugarren adineko demenziaren arrazoirik usenetakoa den gaitz hau. Alzheimerra gaixotasun degeneratiboa da, gaur egun sendaketarik ez duena. Horregatik, gaitz horrek jota dagoen pertsonari laguntzeko, tratamendu farmakologikoak gain, garrantzi handikoa da aktibo jarrai dezan animatzea, bai alderdi fisikoa eta bai mentalean, eta horrekin batera, bere bizi-kalitatea hobetzea, gaixoaren premia berrieta egokituz.

Bizi-itxaropenaren gorakada da Alzheimerren gaitza gero eta ohikoagoa izatearen arrazoi nagusia. Zientziak indar eta diru ugari bideratzen ditu gaitzaren ikerkuntzara, baina, hala ere, bere jatorria misterio bat da oraindik. Joera genetikoak, ekintza moteleko birusen baten eragina, ingurumeneko hainbat toxinarekiko esposizioa, eta beste hainbat arrazoi aipatu dira, baina oraingo ez daukagu gaitzari aurrea hartzeko modurik.

Zergatik gertatzen da?

Alzheimerra garuneko neuronen galera progresiboa da, funtsean, eta beste hainbat asalduraren artean garunaren funtzionamendurako ezinbestekoa den substantzia bat (azetilkolina, hain zuzen ere) maila normaletik behera dagoenez, ahalmen intelektualak pixkanaka hondatuz eta narriatuz joaten dira.



GARUNeko NARRIADURA. Neuronen galerak ikaskuntzaz, lengoiaz edo mintzairaz eta oroimenaz arduratzen diren garuneko eremuak erasaten die. Horrela, alzheimerak jota dagoen pertsonak oroimen galera txikiak izango ditu aurreneko fase batean, denborak aurrera egin ahala gero eta sarriagoak eta konplexuagoak izango direnak. Eta azkeneko faseetan, gaixoa ez da gai eguneroko lanak egiteko, hitz egiteko, esaten zaiona ulertzeko edo bere inguruko pertsonak ezagutzeko.

Zer egin daiteke?

Behin diagnostikoa egin ondoren, medikuak ezarriko du, gaixoarekin eta horren familiarekin batera, jarraitu beharreko ildoak. Kontuan eduki behar da orokorrean Alzheimerren gaitzak oso ebolutzio motela eta geldoa duela. Atzematen denetik azken fasearaino, 5 urtetik 20 urtera pasa daitezke, kasuaren arabera. Badira ezagutzaren narriadura motelagoa izaten eta gaixoaren bizi-kalitatea hobetzen lagunduko duten neurri sail bat.

DIAGNOSTIKOA. Adinarekin, eta baita zahartzaroko bestelako demenzia mota batzuetan ere, ezagutza-ahalmenen galerak ohikoak izan ohi direnez, komeni da alzheimerren lehenengo sintomak ia-ia «fisiologikotzat» joko genituzkeen zeinu horietatik bereiztea. Horretarako, medikuak hainbat proba egingo ditu: odol analisiak eta baita likido zefalorrakideorenak ere, demenzia eragiten duten beste gaixotasun batzuk baztertzeko eta Alzheimerren gaitzean ohikoak diren alterazioak atzemateko; erresonantzia magnetiko bat, garuna ikusteko; eta baita tomografia bat ere (PET esaten zaie, erabiltzen du-

ten teknika bereziagatik), garuneko ehunetan aldaketak detektatzeko.

BOTIKAK. Alzheimerren gaitza dauden gaixoei ematen zaizkien botikek garuneko azetilkolinarekin mailak igotzeko balio dute. Eta gaitza sendatzen ez badute ere, bere progresioa atzeratzen laguntzen dute. Horrez gain, eta sintomak okerragotuz doazen neurrian, gaixoaren bizi-kalitatea hobetu eta sintoma horiek arinduko dituzten botikak hartu behar dira, antidepresiboak, somniferoak (lo-eragileak), lasaigarriak, eta abar.

GAIXOA AKTIBO MANTENTZEA. Gaixotasunaren lehenengo fasean, garrantzi handikoa da gaixoa aktibo mantentzea. Eta horretarako, jarduera errazak, sinpleak eta beretzat sari modukoak direnak egitea komeni zaio gaixoiari, txangoak eta irteerak egitea, kirola egitea, eskulanak edo josteko lanak, eta abar.

OROIMENA ESTIMULATZEA. Ezagutzaren narriadura ahalik eta gehien atzeratu edo geroratzeko, gai den bitartean irakurtzen saiatu behar du gaixoa, gurutzegramak edo bestelako denbora-pasak egiten, betiere ahalmen mentalak entrentatzeko.

INGURUNEA GAIXOARI EGOKITU. Gaixotasunaren ebolutzioa erdibidera edo iristen denean, komeni da gaixoaren bizimodua erraztea, bere egitekoak ahalik eta gehien sinplifikatuz eta modu errazean antolatuz. Adibide gisa, egunero zer jantzi aukeratu ahal izan dezan, koloreen arabera eta urte-sasoien arabera ordenatuko diogu bere arropa. Garrantzi handikoa da giro ordenatu bat sortzea, ordutegi bat ezarri eta eguneroko errutina moduko bat finkatuz.

■ alarma zeinua

Badira sintoma sail bat alzheimerren presentzia argi eta garbi adierazten dutenak, zahartzaroko demenziako kasuetan ere ager daitezkeen arren.

■ **Oroimen galera.** Hasieran, egin berri dituzten gauzei buruzko ahanztura txikiak izaten dira (esate baterako ez dute oroitzen zer jan duten). Baina gero, iraganeko gauzak ere ahazten zaizkie.

■ **Errutina.** Alzheimerrek jotako pertsonak zailtasunak ditu eginkizun sinpleak egiteko, adibidez sukaldetan aritzeko, erosketak egiteko, eta abar.

■ **Mintzaira.** Zailtasunak dauzka hitz egokiak aurkitzeko. Esaldi laburrak erabiltzen ditu, eta elkarrekin erlaziorik edo loturarik ez duten ideiak nahasten ditu.

■ **Portaera.** Suminkor bihurtzeko, umore aldaketak izan bat-batean, eta bere inguruetik bakartu.

■ **Garbiketa.** Ez dauka bere burua garbitzeko, txukun jantzeko, orrazteko, eta antzeko gauzetarako inolako gogo edo iniziatibarik.

■ **Ordena.** Ez da gai gauzak non gordezen diren gogoratzeko, eta horrela betaurrekoak hozkailuan utziko ditu, zapatak arropa zikinaren saskian, eta abar.

■ **Kalkuluak.** Ezin ditu buruz kalkulak egin, direnik errazena direla ere; esate baterako, erosketak egitekoan, ez da diru xehearen kalkulua egiteko gai.

SEGURTASUNA BESTE EZEREN AURRETIK.

Ezinbestekoa da etxea egokitu eta moldatzea, gaixoa istripurik izan ez dezan. Segurtasun sistemak ezarri behar dira sukaldetan eta bainugelan, ez dugu gauza punta-zorrotzik edo gai toxikorik utziko gaixoaren eskueran, etxe barruan gaixoa behatzopa egin eta erortzeko eragin ditzaketen gauzak edo altzariak erretiratu egingo ditugu, eta abar.

Gaitzaren arrazoi posibleak

Alzheimerren gaixotasunaren jatorria ezezaguna den arren, badira gaitzaren agerpena eragin dezaketen faktore batzuk.

ADINA. Goizago ere ager daitezkeen arren, ohikoena 60-65 urtetik aurrera agertzea da. Eta zenbat eta adinean aurrerago egon pertsona bat, orduan eta aukera gehiago gaitza jasateko.

SEXUA. Alzheimerrek berdin-berdin erasaten die bi sexuei. Baina emakumeek bizi-itxaropen handiagoa dutenez, haiek dira gehiago sufritzen dutenak.

HERENTZIA. Alzheimerrek jotako hurbileko senideak dituzten pertsonen gaitza izateko probabilitate gehiago dauzkate.

INGURUMENeko FAKTOREAK. Ikerketa batzuen arabera, tabakoak eta koi-petan aberatsak diren jan-neurriek gaixotasuna agertzea eragin dezakete.



ERROTA
HORTZ KLINIKA

ZURE AHO OSASUNAREN ZAINTZAILEAK

Julian Apraiz, 1
01012 GASTEIZ
Tel.: 945 21 33 90
errotadental@euskalnet.net