

21 септември – Светски ден за подигање на свеста за Алцхајмерова болест

Светскиот ден за подигање на свеста за Алцхајмеровата болест се одбележува секоја година на 21 септември, со цел да се подигне јавната свест за предизвиците со кои се соочуваат лицата со оваа болест, нивните семејства и негуватели. Овој ден е можност да се сврти вниманието кон влијанието на деменцијата, да се поттикнат навремена дијагноза, поддршка и научни истражувања, но и да се придонесе кон намалување на стигмата што ја опкружува оваа состојба.

Деменцијата претставува еден од најголемите глобални здравствени и социјални предизвици. Според Светската здравствена организација (СЗО), повеќе од 57 милиони луѓе во светот живеат со деменција, а годишно се регистрираат речиси 10 милиони нови случаи. Алцхајмеровата болест е најчеста форма на деменција и се проценува дека е причина за приближно 60–70% од сите случаи.

Според податоците на Alzheimer's Association за 2026 година, само во САД околу 7,4 милиони лица на возраст од 65 години и повеќе, живеат со клиничка Алцхајмерова деменција. Тоа значи дека приближно едно од девет лица на возраст над 65 години има Алцхајмерова деменција.

Алцхајмеровата болест е хронично, прогресивно и невродегенеративно заболување на мозокот и претставува најчеста причина за деменција. Се карактеризира со постепено нарушување на меморијата и другите когнитивни функции, како и на ориентацијата, јазикот, комуникацијата и способноста за извршување на секојдневните активности. Со напредувањето на болеста, лицето постепено ја губи својата самостојност и има потреба од сè поголема поддршка.

Превенција и намалување на ризикот

Светската здравствена организација објави ново, второ издание на глобалните упатства за намалување на ризикот од когнитивно опаѓање и деменција. СЗО проценува дека до 45% од ризикот за деменција потенцијално може да се спречи или одложи преку влијание врз модифицирачките фактори на ризик.

Меѓу најзначајните фактори се:

- физичка неактивност;
- пушење;
- прекумерна употреба на алкохол;

- артериска хипертензија;
- дијабетес;
- висок холестерол;
- социјална изолација;
- изложеност на загаден воздух;
- оштетување на слухот;
- нездрава исхрана и други фактори поврзани со кардиоваскуларното и метаболичкото здравје.

Сепак, важно е да се нагласи дека намалувањето на ризикот не значи и гарантирано спречување на Алцхајмеровата болест. Возраста, генетските и други фактори исто така имаат значајна улога во развојот на заболувањето.

Когнитивни функции и фази на болеста

Кај Алцхајмеровата болест може да бидат нарушени повеќе когнитивни и функционални способности, меѓу кои помнењето, говорот, перцепцијата, вниманието, конструктивните способности, ориентацијата, решавањето проблеми и функционалните способности.

Болеста најчесто се опишува преку три главни фази:

1. Рана (блага) фаза – се јавува забораване на неодамнешни настани, повторување прашања, потешкотии со наоѓање зборови, организација и снаоѓање во секојдневните задачи. Лицето најчесто сè уште е релативно самостојно.

2. Средна (умерена) фаза – се јавува поизразено губење на меморијата, збунетост во однос на времето и местото, потешкотии со облекување, готвење и управување со финансии, како и промени во расположението и однесувањето. Потребата од помош станува сè поголема.

3. Доцна (тешка) фаза – доаѓа до значително губење на способноста за комуникација и препознавање, а лицето станува зависно од други лица за јадење, лична хигиена и движење. Може да се појават и проблеми со голтањето, како и со контролата на мочниот меур и цревата.

Текот и брзината на напредување на болеста се разликуваат од човек до човек.

Современите истражувања покажуваат дека патогенезата на Алцхајмеровата болест е сложена и вклучува повеќе механизми, меѓу кои невроинфламација, нарушувања на крвно-мозочната бариера, васкуларни и метаболички промени и генетски фактори. Поради тоа, современата терапевтска стратегија постепено се движи од таргетирање на една патолошка карактеристика кон комбинирани и индивидуализирани пристапи.

Рана дијагностика и биомаркери

Еден од значајните напредоци во современата медицина на Алцхајмеровата болест е преминот кон биолошка и рана дијагностика. Крвните биомаркери, особено оние поврзани со тау-протеините и амилоид-бета, имаат потенцијал значително да го олеснат откривањето на Алцхајмеровата патологија.

Дијагностиката може да вклучува:

- детален анамнестички преглед;
- невролошки и невропсихолошки проценки;
- компјутерска томографија и магнетна резонанца (CT и MRI);
- лабораториски испитувања;
- биомаркери, вклучително и крвни биомаркери;

Улогата на раната интервенција

Еден од најважните концепти во современата медицина на Алцхајмеровата болест е преминувањето од „дијагноза по појавата на деменција“ кон **рана идентификација на биолошките промени и интервенција во раните фази на болеста.**

Бидејќи патолошките промени може да започнат многу години пред појавата на клиничка деменција, иднината на дијагностиката и третманот веројатно ќе се темели на комбинација од крвни биомаркери, генетски и клинички фактори, дигитални когнитивни тестови и современа радиодијагностика.

Овој пристап би можел да овозможи идентификување на лицата во период кога невронската функција сè уште е релативно зачувана и кога постои поголем потенцијал за забавување на текот на болеста.

Современа терапија

Медицинската терапија може да помогне во подобрувањето на симптомите и квалитетот на животот на лицата кои живеат со Алцхајмерова болест, како и на нивните негуватели. Иако современата медицина бележи значителен напредок, сè уште не постои терапија која целосно ја лекува болеста.

Покрај традиционалните симптоматски терапии, во последните години се развиваат и терапии насочени кон одредени патолошки механизми на болеста. Овие понови терапии не претставуваат лек и можат да имаат сериозни несакани ефекти, поради што нивната примена бара внимателна проценка на пациентот и медицински надзор.

Паралелно со медикаментозната терапија, важен дел од грижата претставуваат и немедикаментозните пристапи. Одржувањето на физичката и менталната активност, социјалната поврзаност, справувањето со стресот и приспособувањето на секојдневната средина можат да придонесат за подобро функционирање и квалитет на живот.

Поддршката од психолог или советник може да биде особено значајна за лицето и семејството, а работната терапија може да помогне во одржувањето на секојдневното функционирање и независноста колку што е можно подолго.

Поддршка на семејството и негувателите

Алцхајмеровата болест не го погодува само пациентот. Таа има силно емоционално, физичко, социјално и финансиско влијание и врз членовите на семејството и негувателите.

Затоа, грижата за лицата кои се грижат за пациентите е подеднакво важен дел од системот на поддршка. На семејствата не им се потребни само лекови, туку и **знаење, едукација, советување и професионална поддршка**. Многу семејства не се подготвени да се справат со одредени промени во однесувањето, агитацијата, збунетоста или другите предизвици што може да ги донесе болеста.

Едукацијата за болеста и професионалната поддршка можат значително да им помогнат на семејствата и негувателите полесно да ги разберат промените и соодветно да реагираат. Различни активности и пристапи, приспособени на способностите и интересите на лицето, можат да помогнат тоа да остане активно и поврзано со средината што е можно подолго.

Потребни се интензивни напори од страна на институциите за подобрување на здравствената и социјалната заштита, како и за обезбедување професионални негуватели, дневни центри и други форми на поддршка за лицата со деменција и нивните семејства.

Алцхајмеровата болест може да ги краде спомените, но институциите и општеството не треба да дозволат заедно со меморијата да се изгубат и **достоинството, квалитетот на животот, љубовта, радоста и чувството на припадност**. Тоа се човечки емоции – а емоциите не се само меморија.

Заклучок

Современиот пристап кон Алцхајмеровата болест треба да биде **мултидисциплинарен, индивидуализиран и проактивен**, со комбинација од рана дијагностика, современи терапевтски пристапи, контрола на модифицирачките фактори на ризик и долгорочна поддршка на пациентот, семејството и негувателите.

Септември е месец посветен на подигање на свеста за Алцхајмеровата болест, но за семејствата кои живеат со деменција, секој месец, секоја недела и секој ден се дел од истата борба – да се зачува достоинството на човекот кој постепено ја губи меморијата и да се обезбеди безбедна, достоинствена и квалитетна грижа.

Потребна е посилна и поорганизирана поддршка за семејствата, како и развој на професионални услуги, дневни центри и системска поддршка на негувателите. Истовремено, новите препораки на СЗО потврдуваат дека превенцијата преку контрола на кардиоваскуларните и метаболичките фактори, физичката активност, когнитивната и социјалната активност и намалувањето на изложеноста на ризици може да има значајно јавно-здравствено влијание.

Неопходна е интердисциплинарна соработка меѓу здравствените институции, социјалните служби, невладиниот сектор и пошироката заедница. Алцхајмеровата болест претставува еден од најголемите здравствени и социјални предизвици на денешницата.

Одбележувањето на Светскиот ден за подигање на свеста за Алцхајмеровата болест треба да биде повеќе од симболичен датум. Тој треба да биде потсетник дека зад секоја дијагноза стои човек, семејство и животна приказна.

Само преку колективна едукација, научно истражување, навремена медицинска и социјална поддршка и солидарност можеме да обезбедиме подобар и достоинствен живот за лицата кои живеат со Алцхајмерова болест и за оние кои секојдневно се грижат за нив.

Изготвил: Оддел за здравствена промоција и следење на болести