

האם ניתן למנוע או לדחות את מחלת האלצהיימר?

מחלת האלצהיימר היא מחלה קשה ומתקדמת של מערכת העצבים המרכזית. מחלה זו הינה הגורם העיקרי לירידה קוגניטיבית בגיל המתקדם.

נתונים כלליים:

- המחלה זוהתה על ידי הפסיכיאטר א. אלצהיימר שמצא שינויים אנטומיים ומיקרוסקופים ברקמת המוח.
 - מחלת האלצהיימר היא מחלה נרכשת בעיקר מעל גיל 60, היא תורשתית במידה מסוימת, והסיכון לחלות בה עולה אצל אנשים הסובלים ממחלות לב, סכרת, יתר לחץ דם ועוד.
 - המחלה מהווה גורם רביעי לתמותה והיא נטל כבד מאוד על מערכת הבריאות.
 - האבחנה נעשית ע"י בדיקה נוירולוגית ובדיקה קוגניטיבית.
 - בבדיקות הדמייה מוחיות, CT או MRI ניתן לראות דלדול ניכר ברקמת המוח.
 - הביטוי האופייני של המחלה מתחיל בירידה בזיכרון, בירידה בשטף המילולי ובהמשך גם בירידה בהבנה ובתפישה.
 - בשלבים מתקדמים יותר של המחלה, החולים מאבדים את כישורי היציבה והתנועה עד לריתוק למיטה.
 - החולה לא יצליח ללמוד אינפורמציה חדשה, יסבול מחוסר התמצאות מרחבית עד הליכה לאיבוד, יופיעו שינויים באישיות, חשדנות יתר ומחשבות שווא.
 - בשלב הסופי של מחלת האלצהיימר החולה מאבד את עצמאותו, מרותק למיטה ואף עלולים להופיע פצעי לחץ וזיהומים, דלקת ריאות ותת תזונה (כתוצאה משיתוק מרכז הרעב במח). כל אלה עלולים להביא למותו של החולה.
 - הטיפול בחולה אלצהיימר הוא מורכב מאוד ורב מערכתי ומחייב גיוס משאבים רבים. המחלה היא סופנית ומהלכה יכול להשתנות. המחלה נמשכת בממוצע כ- 6-10 שנים אך היא יכולה להימשך גם 20 שנה ויותר. תופעות פסיכוטיות כמו אלימות, פחדים ופרנויה מעידים על התקדמות מהירה יותר של המחלה.
- לא קיים טיפול המרפא או מונע את מחלת האלצהיימר. נעשו ועדיין נעשים מחקרים רבים למציאת דרכים למניעת המחלה, לדוגמה נעשה ניסוי בשימוש בחלבון העמילואיד הגורם למחלה, כחיסון וכדי להגן על המוח, אך עקב תופעות הלוואי הקשות, הניסוי הופסק. הטיפול התרופתי מתחלק לטיפול בבעיה הקוגניטיבית וטיפול בבעיות הנפשיות וההתנהגויות.
- חולה האלצהיימר זקוק לטיפולים רבים לדוגמה טיפולי פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק ומניעת פצעי לחץ וזיהומים.

מה ניתן לעשות כדי למנוע אלצהיימר?

במציאות הקיימת, בה טרם נמצא טיפול יעיל לאלצהיימר, חשוב להשפיע על גורמי הסיכון למחלה, לאמץ הרגלי חיים בריאים ולהקטין את הסיכון לחלות. הוכח במחקרים שונים שהפעלת המח עשויה להוריד את שכיחות המחלה או לדחותה וכן, למנוע את הידרדרות הזיכרון. נמצא שאנשים שעסקו בפעילות מוחית מוגברת בגיל המתקדם, סבלו פחות ממחלת האלצהיימר. אם כך, פיתוח הזיכרון ואימון המח ישפרו את היכולות הקוגניטיביות. האינטרנט משמש מקור מצוין לאימון תאי המח. על ידי חיפוש והצלבת מידע הפעילות המוחית מתגברת. חשוב להקפיד להפעיל את המח באמצעות פתרון תשבצים או סודוקו, לשחק משחקי שולחן והגיון כמו ש-ש-בש ושחמט, לקרוא ספרים, ללמוד נושאים ותחומים חדשים, ללמוד שפה חדשה כל זאת כדי לחזק את הקשרים בין תאי המח.

האם ניתן לעצור את ההידרדרות הטבעית של הזיכרון והיכולת הקוגניטיבית בגיל מתקדם וליהנות מאיכות חיים טובה גם לאחר גיל 60?

נמצא שיש קשר ישיר בין מזונות מסויימים לבין מעגלים עצביים במח אשר שולטים על הזכרון. צריכת מאכלים עשירים בנוגדי חמצון ובוויטמינים יכולים לסייע למערכת העצבים במח. תזונה ים תיכונית העשירה בפירות ובירקות מומלצת לשיפור הזיכרון. צריכת שמן זית, חומץ, שמנים מירקות, דגים, אגוזים, רימון, חמוציות, פטל, אוכמניות, שוקולד מריר איכותי המכיל 70% מוצקי קקאו, ירקות כגון חסה כרובית וברוקולי, משפיעים על תפקוד הלב וכלי הדם וכנראה גם על התפקוד המוחי. הם חודרים למח ומעכבים את הזדקנות תאיו.

שתיית תה שחור וירוק המכילים חומרים פעילים נוגדי חמצון החודרים למח ומגנים עליו מפני נזק עצבי ומפני מחלת האלצהיימר. רצוי להימנע מצריכת שומן רווי שעוטף את תאי המח ומקשה אותם, מאט את פעילותם ועלול להוביל לאלצהיימר. מזונות עתירים בשומן רווי כמו מאכלים מעובדים, מזונות מטוגנים ומוצרי חלב שמנים, מזיקים לתאי המח. יש להימנע מעישון הגורם נזק מתקדם למח.

לשינה טובה יש חשיבות עליונה לבריאות המח. במהלך השינה מתרחש תהליך המוריד את רמת החלבון הרעיל בטא עמילואיד פפטיד, ששקיעתו במח גורמת לפגיעה בהעברת המידע בין חלקיו השונים של המח. מחסור בשינה עלול להעלות את רמת השומן הבטני הגורם לסכרת המהווה גורם סיכון. שינה של 7 - 8 שעות בלילה משפרת את הזיכרון באופן דרמטי.

מפגשים משפחתיים והרחבת המעגלים החברתיים כמו גם אינטראקציות עם בני אדם רבים, מייצרים פעילות קוגניטיבית שמשפיעה על תאי המח ודוחה את השפעות מחלת האלצהיימר.

אימוץ אורח חיים הכולל פעילות ספורטיבית ושמירה על כושר גופני במתכונת קבועה, יכול להפחית את הסיכון לחלות באלצהיימר. זרימת הדם למח תשתפר משמעותית ויימנעו מצבים של חרדה, לחץ ודכאון, ורמת הכולסטרול הטוב, ה-HDL, תעלה.

מעקב רפואי קבוע אצל רופא המשפחה לצורך מדידת לחץ דם, רמות כולסטרול, רמות ויטמין B12, בדיקות דם לאלקטרוליטים, תפקודי כליות וכבד ותפקוד בלוטת התריס ועוד יעזרו לטיפול בגורמי הסיכון.

חשוב לבצע בדיקות ראייה וכן להקפיד על היגיינת הפה, לבקר אצל רופא השיניים ובעיקר להימנע מדלקות חניכיים, שכן הזיהום עלול להתפשט למח ולפגוע בתפקוד הזיכרון.

אימוץ חיית מחמד כמו כלב או חתול יכול להעניק שמחת חיים, להפיג מתח, להוריד לחץ דם ולעזור בהתמודדות עם מחלת האלצהיימר.

לסיכום, מחלת האלצהיימר נחשבת לאחת מהמחלות חשוכות המרפא של המאה ה-21. המחלה קשה לחולה, למשפחתו ולמערכת הבריאות כולה. מומלץ לשלב בשגרה פעילות ספורטיבית ותזונה נכונה. בריאות הגוף והנפש יעזרו לנו לנהל חיים טובים, מאושרים ובעלי משמעות ללא חולי, ומכאן המשקל האדיר המיוחס למניעה!

יש להשתמש במח כדי לא לאבד אותו, ולאמץ את חכמת הרמב"ם: בריאות = בולם רוגזו, יפחית אוכלו ויגביר תנועתו.