



Alcheimera slimības pacientu izglītojošais materiāls

Kas ir demence? – Demence ir vispārējs termins smadzeņu saslimšanas grupai, kas rada atmiņas un domāšanas traucējumus.

Kādi simptomi ir demencei? – Demences simptomi parasti sākas ļoti pamazām un pakāpeniski kļūst izteiktāki. Simptomi var būt:

- aizmirst dažādas lietas;
- apjukums;
- valodas grūtības (piemēram, nespēj piemeklēt pareizu vārdu, lai nosauktu priekšmetu);
- grūtības koncentrēties un izdarīt secinājumus;
- grūtības veikt plānošanu un ikdienas aktivitātes (apmaksāt rēķinus, sekot budžetam);
- apmaldīšanās pazīstamajās vietās.

Ja demence pastiprinās, var pievienoties:

- dusmu lēkmes un agresivitāte;
- ēšanas, vannašanās, apģērbšanās traucējumi un nespēja tikt galā ar ikdienas darbiem;
- traucēta urīnpūšļa un zarnu kontrole.

Kādi ir demences varianti?

- **Alcheimera slimība** – visbiežākā no demences formām. Tā ir saslimšanas, kuras laikā galvas smadzeņu laika gaitā lēnām atmirst.
- **Vaskulāra demence** – attīstās, ja galvas smadzeņu daļas nesaņem pietiekoši daudz asiņu skābekļa un barības vielu piegādei. Tas var notikt, ja galvas smadzeņu asinsvadi tiek aizsprostoti ar asins recekļiem jeb trombiem vai holesterīna depozītiem. Šī demences forma visbiežāk novērota cilvēkiem, kuriem ir bijuši galvas smadzeņu insultu vai kuriem ir risks insultu attīstībai.
- **Parkinsona slimības demence** – Parkinsona slimība ir smadzeņu saslimšana, kura skar kustību funkcijas, radot trīci, stīvumu un kustību lēnīgumu. Laika gaitā slimības simptomi pastiprinās un var attīstīties arī demence.
- **Citi demences iemesli** – biežas galvas traumas arī var novest pie demences attīstības.

Vai man ir jāapmeklē ārsts? – Jā, Jums vajadzētu vērsties pie ārsta, ja Jums pašam vai kādam no Jūsu tuviniekiem ir demences pazīmes. Dažreiz atmiņas traucējumi un apjukums var būt saistīti nevis ar pašu demenci, bet ar citām medicīniskām problēmām, kuras varētu novērst. Piemēram, cilvēkiem ar cukura diabētu ir apjukuma epizodes, kad cukura līmenis asinīs netiek labi kontrolēts.

Vai ir izmeklējumi, kurus es varu veikt? – Jūsu ārsts izlems, kuras analīzes un izmeklējumus ir nepieciešams veikt Jūsu konkrētajā gadījumā.

Kā ārstē demenci? – Tas ir atkarīgs no tā, kāda demence Jums ir. Ja Jums ir Alcheimera slimība, ir zāles, kas Jums varētu palīdzēt. Ja Jums ir vaskulāra demence, Jūsu ārsts fokusēsies, lai saglabātu Jūsu asins spiedienu un holesterīna līmeni tuvu normas robežās. To nodrošinot, var mazināt turpmāku galvas smadzeņu bojājumu.

Diemžēl lielākai daļai demenču formām nav efektīvas ārstēšanas. Bet ārsti bieži var uzlabot demenci pavadošos simptomus kā depresiju un trauksmi, kas arī var uzlabot Jūsu veselības stāvokli.

Kā man sevi pasargāt? – Ja Jums ir demence, Jūs variet neapzināties to, cik ļoti Jūsu stāvoklis Jūs ietekmē. Uzticiet Jūsu ģimenei un draugiem pateikt, kad Jums vairs nav droši vadīt transportlīdzekli, gatavot ēst vai veikt citas darbības, kas var Jūs apdraudēt.

Apzinieties, ka cilvēki ar demenci bieži krīt un var traumēt sevi. Lai mazinātu kritienu risku ieteicams:

- izvairīties no paklāju izmantošanas vai arī lietot paklājus ar neslīdošu pamatni;
- paslēpt vaļīgos vadus vai elektriskos kabeļus;
- valkāt stabilus, ērtus apavus;
- saglabāriet celiņus tīrus.

Vai var izvairīties no demences? – Patlaban neeksistē pierādīts veids kā izvairīties no demences. Taču ir daži ieteikumi, kas palīdz saglabāt smadzenes veselības:

- fiziskās aktivitātes;
- veselīgs uzturs;
- kontaktēšana ar apkārtējiem cilvēkiem jeb socializācija.