



Viegli kognitīvie traucējumi

Kas ir viegli kognitīvie traucējumi? – Viegli kognitīvie traucējumi (VKT) ir smadzeņu saslimšana, kas rada atmiņas un domāšanas traucējumus. Vārds „kognitīvie” apzīmē atmiņu un domāšanu.

Tas ir dabiski, kad cilvēkiem novecojot nedaudz pasliktinās atmiņa – tas pieder pie normālās novecošanas. Taču VKT gadījumā atmiņas traucējumi ir nozīmīgāki nekā normālas novecošanas rezultātā.

Daudziem indivīdiem ar VKT vēlāk attīstās demence. Demence ir vispārējs termins, kas raksturo smadzeņu saslimšanu grupu, kas raksturojas ar atmiņas, domāšanas un uzvedības traucējumiem.

Demence ir daudz nopietnāks stāvoklis nekā VKT. Pacientiem ar VKT parasti nerāda būtiskas grūtības tikt galā ar ikdienas aktivitātēm. Turklāt indivīdi ar demenci nav spējīgi pilnvērtīgi un korekti tikt galā ar sadzīves uzdevumiem vai nespēj to vispār.

Kādi ir VKT simptomi? – Visbiežākais VKT simptoms ir atmiņas traucējumi. Dažiem indivīdiem ir cita veida domāšanas problēmas – koncentrēšanās grūtības, secinājumu izdarīšana vai grūtības piemeklēt īstu vārdu.

Cilvēki ar VKT nereti mēdz justies bēdīgi, būt uztraukti vai dusmīgi, var uzvesties draudīgi vai ticēt lietām, kas nav patiesas.

Kā ārsts var pateikt, ka man ir VKT? – Lai to pateiktu, ārsts:

- aprunāsies ar Jums un/vai Jūsu radniekiem, izjautājot par simptomiem, Jūsu uzvedību, spēju tikt galā ar ikdienas uzdevumiem un to, kā šie simptomi ir mainījušies laika gaitā. Tiks jautāts arī par Jūsu citām saslimšanām un lietotiem medikamentiem, jo dažas slimības un zāles var radīt atmiņas traucējumus;
- veiks klīnisku un neiroloģisku apskati;
- uzdos jautājumus, lai izvērtētu Jūsu atmiņu un domāšanas spējas.

Jūsu ārsts veiks papildus izmeklējumus, lai izslēgtu citas saslimšanas, kas var nelabvēlīgi ietekmēt atmiņu:

- asins analīzes;
- Kompjūtertomogrāfija vai Magnētiskās rezonanses izmeklējums galvas smadzenēm – attēlizmeklējumu testi, kuru laikā tiek nobildētas Jūsu galvas smadzenes;
- detalizētāki testi, lai izvērtētu Jūsu atmiņu, valodu un domāšanu.

Kā ārstēt VKT? – Diemžēl, patlaban nav pieejama efektīva VKT ārstēšana. Pagaidām nav arī medikamentu, kas pasargātu no vieglu kognitīvo traucējumu pārvēršanos par demenci.

Ja Jums ir būtiski atmiņas traucējumi, Jūsu ārsts var nozīmēt zāles, kuras izmanto viena no demences veidiem t.i. Alcheimera slimības ārstēšanā. Šīs zāles reizēm palīdz mazināt simptomus. Papildus, ārsts Jums var ieteikt atturēties no konkrētiem medikamentiem, kuri kavē domāšanu.

Jūsu ārsts ar Jums pārspriedīs arī to, kā saglabāt Jūsu smadzenes pēc iespējas veselīgākas. Ir ieteicams:

- regulāri vingrinājumi un aerobā slodze (pastaigas, peldēšana)'
- ievērot aktīvu sociālo dzīvi;
- saglabāt smadzeņu aktivitāti;
- regulāri kontrolēt Jūsu asinsspiedienu;

Vai cilvēkiem ar VKT vienmēr attīstās demence? – Nē. Tomēr daudziem indivīdiem vieglie kognitīvie traucējumi vēlāk pārvēršas par demenci, dažiem nē.

Nav iespējams paredzēt, kuram indivīdam VKT progresēs līdz demencei. Tāpēc ir ļoti būtiski regulāri novēroties pie sava ārstējošā ārsta – viņš var izsekot simptomu attīstībai, gadījumā, ja tie pasliktinās.