

Demence převrátí život naruby

Každá vážná nemoc změnil život a Alzheimerova choroba není výjimkou. Toto zákeřné onemocnění jej dokáže otočit naruby pacientovi i jeho okolí.

MARTIN JANDA

Vše začíná nenápadně, choroba je však neúprosná. Člověk jde do obchodu a tam zapomene, co chtěl koupit. Podesáté podvacáté se ptá na stejnou věc. Začíná zapomínat, co se stalo před čtvrt hodinou.

Na ulici si přestane uvědomovat, kde je. Má problémy v každodenním životě, které zdraví lidé nechápou. Stává se zmateným,

ale i podezíravým a někdy i agresivním. Zkrátka, mění se mu osobnost.

Alzheimerova nemoc přináší rizika, která zdravého člověka ani nenapadnou – horká voda v konvici, omylem nevypnutý sporák. Choroba tak ve svých důsledcích neohrožuje jen samotného pacienta, ale i ty, kteří s ním žijí.

Je důležité udržet kontakty

Jak se tedy o člověka, kterého trápí Alzheimerova choroba, postarat? „Jde především o zajištění adekvátní lékařské péče. Správná medicína je pro člověka s touto nemocí klíčová,“ vysvětluje Kateřina Kosová z českobudějovické městské charity Domino.

„Například my se zaměřujeme na pomoc při sebeobsluze a aktivitách v běžném životě, na uchování a posilování stávajících kognitivních funkcí.“ Důležitá je rov-

něž správná komunikace a udržení sociálních kontaktů, na které byl člověk po celý život zvyklý. „Cílem je, aby pacient měl uspokojeny všechny své potřeby a zachovanou kvalitu života po celou dobu onemocnění,“ říká Kateřina Kosová.

Pokud je choroba v rané fázi vývoje, partner či rodina mohou péči o nemocného zvládnout sami. „Zpočátku člověk s demencí potřebuje dohled a usměrňování v běžných denních činnostech. Nemocnému stačí mírně napovědět, nasměrovat ho, pomoci mu vzpomenout si či se vyjádřit,“ popisuje ředitel královédvorské diakonie Českobratrské církve evangelické Zdeněk Hojný.

Tuto fázi lze dobře zvládat doma za přítomnosti partnera nebo někoho dalšího z rodiny, pokud je poblíž. V raných fázích

nemoci může dohled fungovat i na dálku po telefonu.

Jenže choroba se postupem času může zhoršovat. „Jak nemoc postupuje, stává se, že dohled a pomoc je třeba stále častěji v průběhu nejrůznějších denních činností, které zdravým lidem připadají samozřejmé,“ říká Zdeněk Hojný. Zde se jedná především o hygienické návyky, nákupy, úklid, obsluhu spotřebičů, hospodaření s penězi a v neposlední řadě dodržování léčebného režimu.

„Mohou se navíc přidávat další funkční omezení, jako nestabilní chůze, neschopnost vyjádřit se, poruchy příjmu potravy, nedoslýchavost, vadu zraku a mnohé další nemoci, které mají vliv na běžný život,“ jmenuje možná úskalí Zdeněk Hojný.

Pokud je již nemoc ve velmi rozvinutém stadiu, potřebuje člověk s Alzheimerovou chorobou

několik hodin péče každý den s tím, že dohled je nezbytný stále. „Hrozí nebezpečí útoku, pacient vyžaduje neustále dohled a kontrolu. Mnohdy jsou lidé s touto nemocí mobilní a okolí na první pohled nic nepozná. Proto je lépe svěřit péči odborníkům,“ konstatuje psychiatrička Elena Kašparová.

Chce to trpělivost a empatii

Pokud se však přece jen pacientovi blízcí rozhodnou pro domácí péči, měli by dodržovat několik zásad. V první řadě je důležité nenechávat nemocného bez dozoru. Je třeba se mu věnovat a trénovat jeho mozek, čímž se rozvoj choroby zpomalí. Není od věci mu pomáhat, ale není nutné veškeré věci dělat za něj. Ve chvíli, kdy mu například dělá problém nakrátjet si jídlo na talíři, je dobré mu pomoci, ale není již nutné jej krmit.

Péče o nemocného Alzheimerovou chorobou v domácích podmínkách vyžaduje obrovskou zásobu trpělivosti, empatie a energie. Pokud se nemocný takového přístupu od okolí dočká, může život pacienta v rodině pokračovat prakticky normálně.

Kdo však o nemocného pečuje, neměl by zapomínat ani na odbornou pomoc. Tu mohou poskytnout lékaři a zdravotnický personál, ale i svépomocné organizace. Když choroba nad nemocným už přebírá moc, je nutné jej umístit do nemocničního zařízení s trvalou ošetrovatelskou péčí. „Vždy platí, že člověk s demencí potřebuje pochopení, přijetí svým okolím a vldný přístup. Bez nich lze stěží mluvit o úspěšné péči, protože napětí, tlak a stres člověk s demencí vnímá. Nedokáže je však zpracovat stejným způsobem jako zdravý člověk,“ uzavírá Zdeněk Hojný.



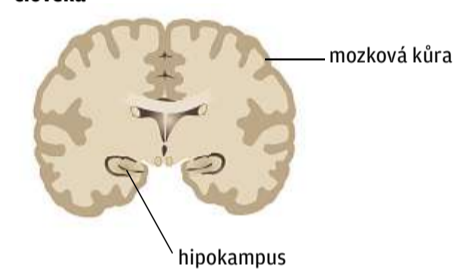
Deset varovných příznaků

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje běžný život
2. Problémy s vykonáním běžných činností
3. Problémy s řečí
4. Časová a místní dezorientace
5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek
6. Problémy s abstraktním myšlením
7. Zakládání věcí na nesprávné místo
8. Změny v náladě nebo chování
9. Změny osobnosti
10. Ztráta iniciativy

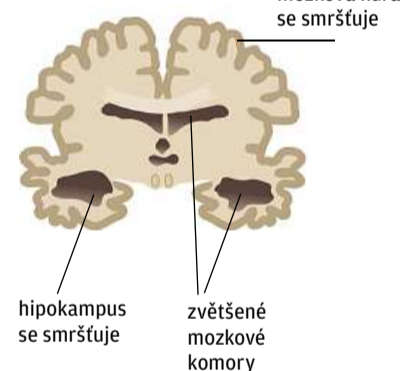
Zdroj: www.alzheimer.cz

Alzheimerova nemoc vede k degeneraci mozkové kůry. Mezi oblasti, které jsou postiženy mezi prvními, patří hipokampus – oblast zodpovědná za tvorbu nových vzpomínek.

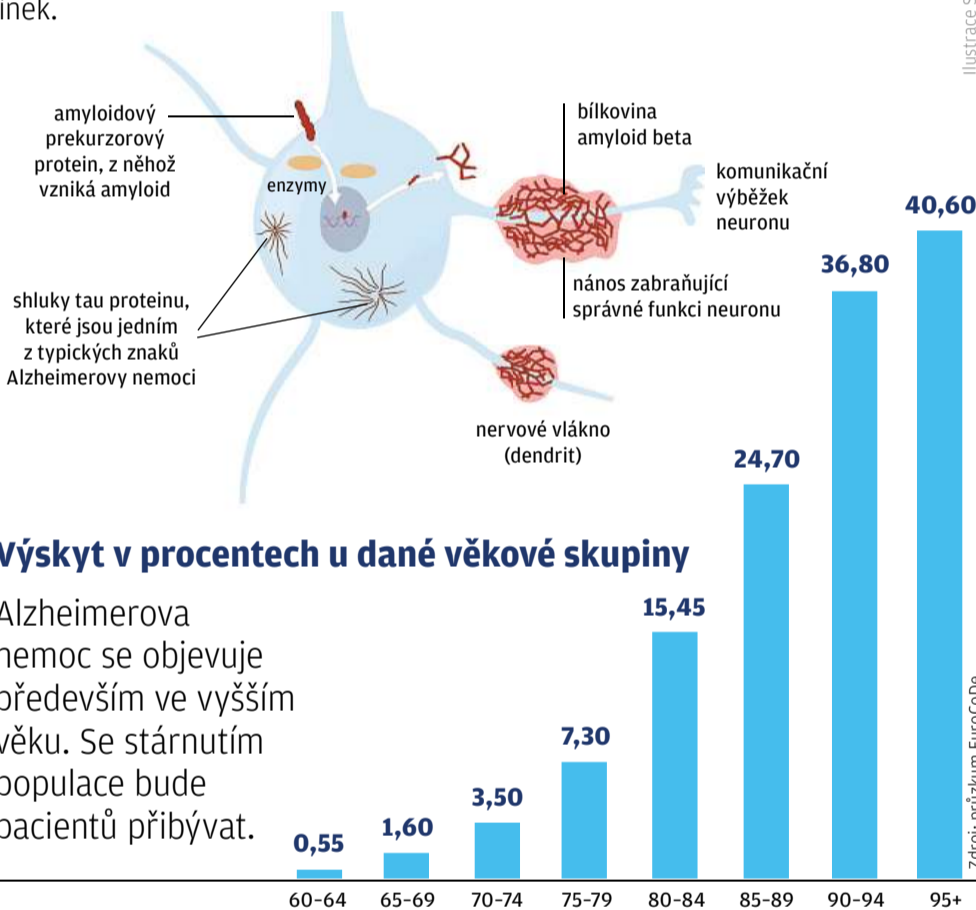
Mozek zdravého člověka



Mozek pacienta s Alzheimerovou chorobou



Mozkovou kůru tvoří nervové buňky neboli neurony. U pacientů s Alzheimerovou nemocí se kolem nervových vláken vytváří nános z defektních molekul bílkoviny amyloidu beta, což brání správnému fungování neuronu.



Výskyt v procentech u dané věkové skupiny

Alzheimerova nemoc se objevuje především ve vyšším věku. Se stárnutím populace bude pacientů přibývat.

Čím je mozek aktivnější, tím je odolnější

Alzheimerovu nemoc si v sobě nosíme i deset let před propuknutím prvních viditelných příznaků, říká docent Aleš Bartoš z Národního ústavu duševního zdraví, který také působí ve FN Královské Vinohrady a na 3. LF UK.

MARTIN JANDA

LN S Alzheimerovou chorobou bojuje stále více lidí. Má už věda alespoň nějaké obecné povědomí o jejich příčinách?

Na vzniku této choroby se podílí více faktorů, nestojí za ním jen jediná hmatatelná a konkrétní příčina. Spekuluje se o vlivech prostředí, vlivech genetických, nelze zapomenout ani na zhoršený metabolismus mozku.

LN Co se tedy v mozku děje ve chvíli, kdy se spustí mechanismus Alzheimerovy choroby?

V mozku probíhají změny určitých typů bílkovin, které se poté stávají zdrojem pro ověření diagnózy, tedy zda dotyčný skutečně trpěl Alzheimerovou nemocí.

K tomu dochází až po úmrtí, protože pro živé pacienty v současnosti neexistuje žádný skutečně jednoznačný a stoprocentní test, kterým by se tato nemoc dala odhalit.

Zmíněné změny se týkají bílkovin amyloidu beta a tau proteinu, které provázejí rozpad mozkových buněk. Tyto špatně našťápné nebo svinuté bílkoviny vytvářejí v mozku určité nánosy. Ty si můžeme představit jako saze, které negativně ovlivňují funkci mozku, jako kdyby ucpávaly komín.

LN Nelze tyto „saze“ odstranit stejně, jako když komínici komín čistí?

Už koncem 90. let tento princip napadl americké vědce. Pomocí očkovaní byly u myši nánosy tvořené amyloidem beta skutečně vyčištěny. Vše vypadalo velmi nadějně a zdálo se, že by se podobný postup mohl osvědčit i u lidí. Jenže celá věc měla zásadní háček. U některých lidí imunitní systém začal útočit proti vlastním strukturám těla. Objevily se nežádoucí účinky v podobě zánětů mozku a míchy.

Nejednalo se o velké množství, ale i malé procento komplikací stačilo k zastavení výzkumu. A navíc, i když ony saze byly odstraněny, duševní schop-



Aleš Bartoš

FOTO MARTIN JANDA

nosti pacientů dále upadaly. Z toho se dá usoudit, že odstranění nánosů zřejmě nebude oním hledaným cílem léčby.

LN Váš vědecký tým se vydal trochu jinou cestou...

Zajímalo nás chování imunitního systému pacientů s Alzheimerovou chorobou. Dosavadní cesta se ubírala směrem k proteinu beta amyloidu, avšak o vztazích mezi tau proteinem a imunitním systémem se toho příliš nevědělo.

My jsme si dali za cíl zjistit, zda a jak imunitní systém vůči

této bílkovině reaguje v situaci bez stimulace očkovaním. Proto jsme se zaměřili na určitou část protilátek, a to na ty vytvořené v blízkosti nervové soustavy.

Zjistili jsme, že u pacientů s Alzheimerovou chorobou je jejich množství významně vyšší než u osob s jinými diagnózami nebo u zdravých jedinců. Organismus si na zvýšenou hladinu tau proteinu začal vyrábět více protilátek. Již nyní se chystá léková studie jak v Evropě, tak i v USA, kde hlavní úlohu hraje tento princip.

LN Otevírá se tedy před lidmi, kteří chorobou trpí nebo jim hrozí, určitá naděje?

Co se týče očkování pomocí tau proteinu, naděje tu je, protože jde zatím o dosud nepoužitý léčebný postup. Kdo ví, zda nás však nečekají ještě mnohá úskalí, která mohou být podobná jako v případě beta amyloidu. Každopádně by trvalo několik let, než by se tato léčba dostala do běžného použití.

Slovenský neuroimunolog profesor Michal Novák, který léta zkoumá úlohu tau molekuly v patogenezi Alzheimerovy nemoci, přišel s nápadem vybrat jen jeden úsek bílkoviny, pomocí něhož by byl imunitní systém stimulován. Onen úsek se nevyskytuje u zdravých jedinců, takže situace s beta amyloidem by se snad neměla opakovat. Je to ale jen jeden z mnoha pokusů, které ve světě probíhají.

Nicméně, na účinnou léčbu čekáme stále marně. Vývoj léku je zdoluhavá záležitost. Vždyť poslední medikament, který se objevil na trhu a s nímž bojujeme proti Alzheimerově nemoci, pochází z roku 2004.

LN Podle odhadů vzroste do roku 2050 počet pacientů až trojnásobně. Existuje prevence, jak se před nemocí chránit?

Prevence je důležitá u jakéhokoliv onemocnění a Alzheimerova choroba není výjimkou. Avšak zde je prevence řečneme jen částečně. Víme, že psychologická i fyzická aktivita vyvolávají pozitivní reakce v mozku. Vznikají v něm totiž nové synapse, tedy spojení mozkových buněk. Tak je komunikace mezi buňkami zefektivněna. Na tom je dobré pracovat již od útlého dětství. Rovněž je důležité vést zdravý životní styl a hlídat rizikové faktory, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka nebo vysoká koncentrace cholesterolu v krvi.

LN Co konkrétně byste lidem doporučili?

Jakákoliv pohybová aktivita má blahodárný účinek na paměť. Tu podpoří i jiné činnosti, ať je to čtení, luštění křížovek, či různé kvízy, pěstování koníček, studium na univerzitě třetího věku a podobně. To všechno nám zvyšuje jakousi rezervní kapacitu, což je objem znalostí a vědomostí uložených v mozku. V případě onemocnění tato rezerva začne být destrouvána. Avšak pokud je vysoká a celý život jsme si do ní vkládali podobně jako do banky, pak si nemoc svou daň vybírá méně viditelně. Jinými slovy trvá déle, než se objeví první příznaky choroby.