

19.7x28.08	1/2	עמוד 24	מקור ראשון - נשים	24/01/2014	40793001-4
110190101 - בית חולי - 20160					

בריאות



אופס, שכחתי

כבר בגיל 50 חשוב לשים לב לגורמי הסיכון למחלת האלצהיימר ולטפל בהם בזמן | אורית לב

את תחלואת המוח. "אי לכך, מומלץ לשים לב לגורמי סיכון למחלות כלי הדם ושינוי אורחות החיים וביניהם פעילות גופנית מותאמת, תזונה נכונה, מניעת עישון ושתייה מוגבלת של אלכוהול. באלצהיימר נפגעים כלי הדם הקטנים במוח, וגורמי הסיכון לפגיעה הם אותם גורמי סיכון למחלות כלי הדם הגדולים במחלות לב. אם אפשר בטיפול קונבנציונלי למנוע אוטם שריר הלב ושכך מוחי, כנראה אפשר גם להשפיע על גורמי הסיכון למחלות כלי הדם הקטנים במוח. "חשוב אפוא לברר את מצבם של כלי הדם הקטנים, ולטפל בהם באופן מיידי ומדויק; למשל יש לבדוק את לחץ דם לאורך כל שעות היממה, ולברר אם שינויים בתנוחת הגוף גורמים לשינויים בלחץ הדם. אם יש סוכרת חשוב לאזן אותה, וכן יש לאזן את רמות השומנים בדם. פעילות גופנית משפיעה לטובה על כלי הדם הקטנים וכן על תאי העצב; היא מגבירה את זרימת הדם ופותחת כלי דם. "יש לזהות שינויים בסביבת האדם ובבריאותו הפוגעים ביכולת התפקוד שלו. החלמה ממחלות חום כדלקת ריאות, למשל, מובילה לפגיעה בתפקוד,

חולי אלצהיימר מבנה המולקולה משתנה והעמילואיד שוקע בתוך תאי העצב וביניהם, בעיקר כתוצאה מירידה באספקת הדם לאזורי מוח רגישים".

בדקו לחץ דם

אם חשבתם שבשל גילכם הצעיר אתם יכולים לפלוט אנחת רווחה, חשבו שוב. "במהלך השנים התגלה סוג נוסף של אלצהיימר אצל צעירים, שיש לו רקע תורשתי. הוא מהווה אחוז אחד מכל סוגי המחלה, וגם במקרים אלה נוצר במוח עמילואיד פגוע", אומר ד"ר ורטמן. נוכח הצפוי לחולים באלצהיימר חשוכת המרפא, לא ממש מפתיע שמתחשק לשכוח מקיומה. עם זאת, בזמן האחרון מנסה הרפואה להקדים תרופה למכה ולמנוע או לעכב את התפתחות המחלה. לדברי ד"ר ורטמן, "כבר מגיל 50 חשוב לזהות את גורמי הסיכון כדי למנוע אלצהיימר בגיל הקשיש. בניגוד לצעירים, אצל קשישים רואים לא אחת ריבוי גורמי תחלואה בו זמנית, שהטיפול בכלם הוא מורכב יותר; למשל מחסור בוויטמינים, הפרעות שינה, הפרעות מטבוליות או נטילת תרופות רבות. אלה עלולים להגביר

ק ורה לכם לפעמים שאתם שוכחים היכן הנחתם את מפתחות הרכב, את החשבון לתשלום או שם של אדם, ונזכרים אחר כך? ידוע שלשכחה סיבות רבות וביניהן עייפות, לחץ של משימות לביצוע, הסחות דעת וחוסר ריכוז. אבל שכחה מתמדת עלולה, לא עלינו, לנבוע לעיתים גם מסיבות המרמזות על מחלה דמנטית המתפתחת במוח. לדברי פרופ' יאיר למפל, מנהל המחלקה הנורולוגית בבית החולים וולפסון, "שכיחות האלצהיימר עולה בצורה מגפתית שסיבתה אינה ידועה. מעל גיל 80 לוקים במחלה כ-15 עד 18 אחוז מהאוכלוסייה. מדי 25 שנה כמות החולים מכפילה את עצמה. אם מדברים היום על כ-30 מיליון מקרים בעולם, מצפים בעוד 25 שנה ליותר מכ-60 מיליון מקרים". ד"ר אלי ורטמן, מנהל מרפאות מרחב לשינויי זיכרון התנהגות ותפקוד ומרצה בבית הספר לרפואה ופסיכיאטריה באוניברסיטה העברית, מסביר מה גורם לאלצהיימר: "כתוצאה מפעילותם האינטנסיבית של תאי המוח, נוצר במוח העמילואיד, חלבון שמבנהו מאפשר פינוי מסודר מהמוח אצל אנשים בריאים. אצל