

# Πότε είναι ανησυχητική η αφηρημάδα

**Α**ν η αφηρημάδα περνάει απαρατήρητη πριν από τα 40, εκεί κοντά στα 50 αρχίζει να προβληματίζει ακόμα και τους πιο αδαείς: είναι απλή αφηρημάδα ή μήπως τα προεόρτια της επίφοβης άνοιας; Οι νευρολόγοι ανά τον κόσμο πασχίζουν σκληρά για να δώσουν μια απάντηση σ' αυτό το ερώτημα – και επικεντρώνουν την προσοχή τους σε μια ιατρική διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται από την γκρίζα ζώνη ανάμεσα στην αφηρημάδα και στη νοσηρότητα: στην ήπια νοητική διαταραχή.

Οι ειδικοί ορίζουν την διαταραχή αυτή ως την ύπαρξη προβλημάτων με τη μνήμη τα οποία είναι αρκετά σοβαρά ώστε να τα παρατηρήσει ο πάσχων ή οι οικείοι του, αλλά δεν είναι αρκετά σοβαρά ώστε να επέλθουν στην καθημερινότητά του.

Μελέτες έχουν δείξει πως η ήπια νοητική διαταραχή πρωτοεκδηλώνεται στους 40άρηδες και 50άρηδες και φτάνει να προσβάλλει τον ένα στους πέντε 60άρηδες.

Γιατί όμως απασχολεί τόσο πολύ τους ειδικούς; Επειδή θεωρείται προειδοποιητική ένδειξη πως ο εγκέφαλος ενδεχομένως έχει αρχίσει να εκφυλίζεται σοβαρά, αναφέρει η εφημερίδα «Daily Mail».

Ο φόβος αυτός δεν είναι αβάσιμος. Μελέτη στη Γερμανία και στις ΗΠΑ έδειξε πως οι μισοί πάσχοντες από αυτήν αναπτύσσουν τελικά άνοια, ενώ από τους υπόλοιπους οι μισοί περνούν φυσιολογικά τη ζωή τους και οι άλλοι μισοί βλέπουν την μνήμη τους να βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου.

Το γιατί εξελίσσεται με τόσο διαφορετικούς τρόπους παραμένει μυστήριο, το οποίο πασχίζουν να λύσουν οι επιστήμονες. Ταυτο-



χρόνος, όμως, προσπαθούν να βρουν τρόπους διάγνωσης και θεραπείας της διαταραχής.

## Οδηγίες για διάγνωση

Ένα από τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι πως τα συμπτώματά της συχνά είναι όμοια με την φθορά της μνήμης που φυσιολογικά επέρχεται με το πέρασμα του χρόνου. Η διαφορά είναι πως τα προβλήματα μνήμης που προκαλεί είναι κάπως πιο συχνά και πιο έντονα.

Η απλή, καθημερινή αφηρημάδα – όπως το που βάλατε τα κλειδιά – δεν φαίνεται να υποδηλώνει την παρουσία ήπιας νοητικής διαταραχής, σύμφωνα με μια μεγάλη μελέτη που δημοσιεύθηκε τον περασμένο μήνα στην «Επιθεώρηση της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας» (JAGS). Τα πιο έντονα φαινόμενα, όμως, όπως το να δυσκολεύεται κάποιος να βρει τον δρόμο του στην γειτονιά

του, αποτελούν καμπανάκι κινδύνου. Προγενέστερες μελέτες σαν κι αυτήν, οδήγησαν τον Αύγουστο το Εθνικό Ίδρυμα Γήρατος (NIA) των ΗΠΑ στην έκδοση οδηγιών για την διάγνωση της ήπιας νοητικής διαταραχής. Σύμφωνα με αυτές, εκτός από τη διαταραχή της μνήμης, οι πάσχοντες που κινδυνεύουν να εκδηλώσουν τελικά άνοια μπορεί να έχουν και άλλα συμπτώματα, όπως να δυσκολεύονται να βρουν τις σωστές λέξεις για κάτι ή να αντιληφθούν την «συνολική εικόνα» για κάποιο θέμα.

Υπάρχει επίσης ένα τεστ των 30 ερωτήσεων, που μπορεί να διευκολύνει τη διάγνωση. Οι ερωτήσεις καλύπτουν από την ημέρα της εβδομάδας και την ημερομηνία έως την προφορά, το μέτρομα ανάποδα και την ανάκληση ορισμένων σετ λέξεων.

Σε ερευνητικό επίπεδο εξάλλου, δοκιμάζονται εξελιγμένες μορφές μαγνητικής τομογραφίας ως πιθανά μέσα διαγνώσε-

ως. Στο Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, λ.χ., ομάδα επιστημόνων εξέτασαν τον μεταβολισμό της γλυκόζης στον εγκέφαλο 44 υγιών εθελοντών, 40 ασθενών με Αλτσχάιμερ και 94 πασχόντων από ήπια νοητική διαταραχή. Ο καλός μεταβολισμός της γλυκόζης αποτελεί ένδειξη της υγιούς λειτουργίας του εγκεφάλου.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι εθελοντές είχαν φτωχό μεταβολισμό της γλυκόζης κατά την έναρξη της μελέτης, ανέπτυξαν χρόνια αργότερα άνοια.

Αυτή είναι η πρώτη μελέτη που υποδηλώνει έναν πιθανό τρόπο πρόβλεψης των ασθενών που θα κινδυνεύσουν να εκδηλώσουν άνοια και έτσι τα ευρήματά της θα πρέπει να επαληθευτούν, πριν μπορέσει να διατεθεί ευρέως.

## Πρόληψη η καλύτερη θεραπεία

Σε επίπεδο θεραπείας, επί-

σης δεν υπάρχει ακόμα κάποιο έτοιμο «όπλο», που να μπορεί να αποτρέψει την εξέλιξη της ήπιας νοητικής διαταραχής σε άνοια. Γι' αυτό, και η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία, κατά την δρ Αν Κόρμπετ, επικεφαλής ερευνήτρια της Εταιρείας Αλτσχάιμερ της Βρετανίας.

«Η άσκηση είναι η καλύτερη άμυνα εναντίον της ήπιας νοητικής διαταραχής και της εξέλιξής της σε άνοια», λέει. «Μπορεί να μειώσει κατά 50% τον κίνδυνο άνοιας, στα άτομα που ήδη έχουν ήπια νοητική διαταραχή. Μελέτες έχουν δείξει πως το όφελος αυτό αποκομίζεται με γρήγορο βήμα 9 ή περισσότερα χιλιόμετρα την εβδομάδα». Σύμφωνα, εξάλλου, με μελέτη που δημοσιεύθηκε τον περασμένο μήνα στο επιστημονικό περιοδικό «Proceedings» της Κλινικής Μάγιο, στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, η συστηματική άσκηση μπορεί και να αντιστρέψει την ήπια νοητική διαταραχή. Εκτός από την άσκηση, χρήσιμα μπορεί να αποδειχθούν και τα τσεκ απ. «Πρέπει να ελέγχονται η αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης, καθώς και να γίνονται εξετάσεις για σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος επίσης αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για προβλήματα μνήμης, επειδή αυξάνει τον κίνδυνο αγγειακής άνοιας – είναι η δεύτερη συχνότερη μορφή άνοιας μετά το Αλτσχάιμερ», λέει η δρ Κόρμπετ.

Σε κάθε περίπτωση, εάν σας προβληματίζουν τα «κενά» μνήμης σας, απευθυνθείτε σε έναν γιατρό, συνιστά η δρ Κόρμπετ. «Μπορεί απλώς να χρειάζεστε την διαβεβαίωση πως η εκφύλιση της μνήμης σας είναι απλώς φυσιολογική συνέπεια της ηλικίας σας», εξηγεί.

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**

με την Έλλη Κάμπος,

**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:**

**(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.**

**Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: conn@greekradio.com.au**

**web: GREEK RADIO 1683**