

LBRIS

We know
books

EVA ANCA HAMZA

ALZHEIMER

*Scurtă perspectivă asupra unuia
dintre cele mai mari mistere ale
creierului*



Editura QUARTO

București, 2022

CUPRINS

| | |
|---|-----|
| Mulțumiri | 13 |
| Cuvânt înainte | 19 |
| Partea I – Trăind cu un pacient cu boala Alzheimer | 27 |
| 1. Primele semne ale bolii | 29 |
| 2. Repetiția | 35 |
| 3. Conștientizarea bolii | 39 |
| 4. Amintiri cu mâncare | 41 |
| 5. Comportamente repetitive și lipsa de inhibiție | 51 |
| 6. Alzheimer și noaptea | 55 |
| 7. Când trecutul se suprapune cu prezentul | 61 |
| 8. Cum reduci riscurile unui comportament inconștient? | 67 |
| 9. La noi, ca la nebuni | 77 |
| 10. Când și-a amintit de bunicul | 85 |
| 11. Robinetul | 91 |
| 12. Baia | 95 |
| 13. Ultimul moment de luciditate | 101 |
| 14. Când povestea se încheie | 105 |
| Partea a II-a. Informații teoretice despre demența Alzheimer | 117 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| 1. Generalități despre boala Alzheimer | 119 | 4.2 Alte posibile teste de diagnosticare a bolii Alzheimer | 193 |
| 1.1 Definiția bolii Alzheimer | 121 | 5. Tratamentul pentru boala Alzheimer | 197 |
| 1.2 Cauzele apariției bolii Alzheimer | 123 | 5.1 Sprijin în tratamentul pacienților cu Alzheimer | 200 |
| 1.3 Factori de risc | 125 | 5.2 Modificări recomandate în stilul de viață al pacienților cu Alzheimer | 202 |
| 1.3.1 Factori care pot influența apariția bolii Alzheimer | 127 | 5.3 Teorii și tratamente testate și eșuate | 204 |
| 1.4 Scurtă istorie legată de boala Alzheimer | 141 | 5.3.1 Teoria legată de pierderea acetilcolinei | 205 |
| 1.5 Statistici privind boala Alzheimer | 146 | 5.3.2 Teoria legată de acetilcolinesterază și medicamentul tacrină | 208 |
| 2. Manifestarea bolii Alzheimer | 151 | 5.3.3 Experimente de tratament în teoria amiloidă | 210 |
| 2.1 Simptome | 151 | 5.3.4 Medicamentul tropisetron | 212 |
| 2.2 Diferența dintre boala Alzheimer și schimbările tipice vârstei | 155 | 6. Prevenirea bolii Alzheimer | 215 |
| 2.3 Complicații posibile în boala Alzheimer | 161 | 6.1 ReCODE – programul care inversează declinul cognitiv | 218 |
| 2.4 Evoluția bolii Alzheimer | 164 | 6.1.1 Teoria doctorului Dale E. Bredesen | 219 |
| 2.5 Stadiile bolii Alzheimer | 167 | 6.1.2 Legătura dintre prevenirea bolii Alzheimer și prevenirea și reducerea inflamației | 223 |
| 2.6 Tipuri de Alzheimer | 171 | 6.1.3 Studiul doctorului Bredesen asupra bolii Alzheimer | 224 |
| 3. Gena bolii Alzheimer | 173 | 6.1.4 Prevenirea printr-un program specializat, în funcție de tipul de Alzheimer | 228 |
| 3.1 Studierea bolii Alzheimer din punct de vedere neurogenetic | 180 | 6.1.5 Pentru a preveni boala Alzheimer, ar trebui să știi că riști să o dezvolti | 232 |
| 3.1.1 Ipoteza cascadei amiloide | 181 | 6.2 Somnul ca metodă de prevenire a bolii Alzheimer | 233 |
| 3.1.2 Teoria APOE4 sau legătura dintre diabetul de tip trei și Alzheimer | 183 | | |
| 3.1.3 A treia teorie: ipoteza tau | 186 | | |
| 4. Diagnosticare | 189 | | |
| 4.1 Markerii biologici și rolul lor în diagnosticarea precoce a bolii Alzheimer | 192 | | |

| | |
|--|-----|
| 6.2.1 Studii privind legătura dintre somn și boala Alzheimer | 234 |
| 6.2.2 Recomandări pentru îmbunătățirea calității somnului | 244 |
| 6.3 Rolul exercițiilor fizice în prevenirea bolii Alzheimer. | 247 |
| 6.4 Stresul și boala Alzheimer | 250 |
| 6.5 Legătura dintre alimentație și Alzheimer | 255 |
| 6.5.1 Studiarea turmericului în relație cu boala Alzheimer | 257 |
| 6.6 Antrenarea creierului ca metodă de prevenire a bolii Alzheimer | 260 |
| 6.7 Alte 17 metode prin care poate fi prevenită apariția bolii Alzheimer | 264 |
| 7. Studiul China și Alzheimer | 281 |
| 8. Boala Alzheimer privită din punct de vedere spiritual. | 287 |
| Bibliografie..... | 293 |
| Despre autoare..... | 297 |

Mulțumiri

Îi mulțumesc, în primul rând, Creatorului Suprem, care mi-a dat întotdeauna puterea de a lua deciziile la momentul potrivit, creativitatea de care aveam nevoie pentru activitățile mele și m-a înconjurat cu oamenii minunați care m-au sprijinit dintotdeauna.

Îi mulțumesc soțului meu, Norbi, pentru că mă suportă de atâția ani fără să se plângă vreodată. Știu că nu îi este întotdeauna ușor, ba chiar am zis de nenumărate ori că ar merita să îi fie ridicată o statuie pentru răbdarea de care dă dovadă cu mine. Tot lui, pentru că mi-a fost sprijin și ajutor în îngrijirea bunicii, atunci când alții ar fi dat bir cu fugiții, fără

1. Primele semne ale bolii

Bunica mea paternă era o femeie glumeață, cel puțin așa mi-o amintesc din copilărie. Însă, la scurt timp după ce a trecut de 60 de ani, și-a pierdut complet auzul. În primii ani, a mai auzit uneori cu ajutorul aparatelor auditive, însă pe măsură ce timpul a trecut, auzul i-a dispărut complet, fără ca măcar aceste aparate să o ajute. Odată cu aceste probleme, a început să i se schimbe și starea de spirit, plângea foarte mult, era irascibilă și nu ne mai puteam înțelege cu ea. De altfel, în ciuda atitudinii glumețe – atunci când era în „toane” bune, bunica paternă a fost o femeie severă, genul acela de persoană care, așa cum zice expresia, „dă cu pumnul în masă”. În familie, ea era „căpitanul”, așa cum îmi amintesc că era adeseori denumită pe la spatele ei, de către apropiați.

În copilărie, am petrecut mult timp la bunicii de la țară, vizitându-i la fiecare final de săptămână și în vacanțe. Stăteam acolo de sărbători și o bună parte din vacanța de vară. Deși nu era bunica mea preferată, fiind cea mai rece, distantă și „dură” dintre bunici, am iubit-o, lucru pe care l-am realizat abia după ce ea nu a mai fost – exact așa cum se întâmplă întotdeauna.

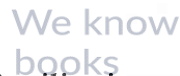
Când am născut-o pe fiica mea, bunica mea paternă avea 78 de ani. Pe atunci, încă trăiau toți bunicii mei, lucru care m-a făcut întotdeauna să mă simt binecuvântată și înzestrată cu bogății rar întâlnite. Bunicul meu patern a murit când fiica mea avea puțin peste patru luni. S-a stins precum o lumânare, cum a descris mama momentul, ea fiindu-i alături până în ultima clipă. Era ianuarie 2012 pe atunci.

Prin mai-iunie a aceluiași an, am decis să ne mutăm cu bunica, la țară: eu, soțul meu (Norbi) și fiica mea (Denisa). Habar n-aveam pe atunci ce „surprize” ne rezervă această decizie. Și, gândindu-mă în urmă, cred

că dacă ar fi acum să mă întorc în timp, știind ce mă așteaptă, aș alege aceeași cale. Singurul lucru pe care aș vrea să îl schimb ar fi să îmi păstrez cunoștințele și înțelepciunea de acum și să mă auto-înzestrez cu mai multă răbdare și iubire, cu mai multă prețuire față de momentele unice, față de timpul pe care l-am avut alături de ea, atunci și acolo.

Înainte de mutarea noastră, la scurt timp după moartea bunicului, bunica a fost internată în spital. Aparent, făcuse atac cerebral, lucru pe care, din câte îmi amintesc, eu l-am aflat abia târziu.

Timp de câteva luni, totul a decurs aproape normal. Ea stătea foarte mult cu noi, o iubea enorm pe Denisa. Era încântată că suntem lângă ea, cu toate că se încăpățâna să își facă singură de mâncare. Deși eu găteam zilnic pentru noi, continua și ea să își gătească separat. Și, oarecum, am înțeles-o, pentru că sunt sigură că la fel aș proceda și eu. Sunt de părere că omul, după o viață întreagă muncită zi de zi, după ce

s-a îngrijit neîncetat de familie și gospodărie, nu vede altă cale, cât timp mintea îi este încă limpede, decât să facă ceea ce a făcut dintotdeauna...

Dar lunile au trecut și mici „semne” au început să apară în comportamentul ei. Pe atunci, eram prea tânără și prea neștiutoare pentru a le lua în seamă. La început credeam chiar că face totul intenționat, pentru a ne testa limitele răbdării. Acum, privind în urmă, mi se pare crunt că am putut să gândesc în acest mod despre bunica mea, fără a ști pe atunci că era bolnavă.

La început a apărut repetiția, apoi confuzia privind timpul, apoi delăsarea... dar niciun semn nu mi-a dat de gândit că ar fi ceva greșit, că ar fi ceva în neregulă cu ea. Eram din ce în ce mai convinși că și-a propus să ne scoată din minți. Când, de fapt, cea „scoasă din minți” era chiar ea...

Iar dacă în primele câteva luni după moartea bunicului îl pomenea des, după un timp părea că l-a

uitat de tot. Nu-l mai aducea deloc în discuție, era ca și cum cineva i-ar fi șters cu buretele amintirea lui din memorie. Însă, ce nu știam pe atunci, era că aproape asta se și întâmplase, că mintea ei și amintirile pe care le avusese au fost șterse...

Ne-am dat seama într-un final, iar medicul i-a pus destul de repede diagnosticul de boală Alzheimer. Era începutul anului 2013 pe atunci. Din acel moment, întreaga mea lume, așa cum o știusem, s-a năruit. Brusc, mă treziseam nu doar proaspătă mămică de doar un an și ceva, gospodină responsabilă cu casa, familia și grădina, ci și ajunsă îngrijitoarea bunicii a cărei minte era afectată de o boală cruntă, nemiloasă.

Privind în urmă, dincolo de toate regretele pe care le am și de toată suferința pe care experiența bolii bunicii mele mi-a dat-o, pot spune că am trăit atunci o perioadă deosebită, care m-a maturizat, m-a învățat o mulțime de lucruri și a conturat femeia care sunt azi.

2. Repetiția

Declinul ei a apărut prin ianuarie-februarie 2013, dar nu am realizat din start ce se întâmplă. Și, așa cum obișnuim, noi, oamenii, punem diferitele schimbări pe seama bătrâneții. De fapt, chiar și specialiștii spun, referitor la boala Alzheimer, că inițial simptomele sale erau considerate a avea legătură cu vârsta înaintată. Cu toate astea, în urma numeroaselor cercetări, nu au reușit să stabilească vreo legătură între boala Alzheimer și bătrânețe. Dar să revin la povestirea mea. Cum locuiam acolo, cu bunica de la țară, iar fiica mea era mică, avea doar un an și vreo 4 luni, bunica mea și nană Floare, vecina de alături, despre care voi povesti mai târziu, stăteau toată ziua cu ea, de fapt, cu noi, pentru că și eu eram acasă.

Denisei îi plăcea foarte mult să meargă muzica la TV, iar ea dansa și cânta, iar bunica mea se amuza teribil pe seama ei și o admira pentru cum dansa. Țin minte și acum diverse melodii care erau difuzate pe atunci toată ziua la TV, însă una mi-a rămas întipărită în minte în relația cu bunica mea: „Onoare” a lui Guess Who, al cărei videoclip părea să activeze întotdeauna ceva în bunica. În cazul în care nu știi clipul, poate vei da o „fugă” până pe YouTube să vezi exact despre ce este vorba.

În videoclip, apare un mormânt și oameni îmbrăcați în negru, aceste detalii fiind cele care îi atrăgeau mereu atenția bunicii. De fiecare dată când se difuza acest videoclip la TV, bunica afirma: „păsamă că le-o murit cineva la ăia!”, adică ea considera că la TV arată o înmormântare. După câteva situații în care a făcut această afirmație – uneori chiar de mai multe ori în doar câteva ore – și i-am explicat că e doar un videoclip muzical, începuse deja să devină frustrant.

Totuși, neștiind pe atunci diagnosticul ei și nefiind în temă cu modul în care se desfășoară boala Alzheimer, nici măcar nu mi-am pus problema că reacția ei ar putea fi un semnal de alarmă.

La fel cum repeta afirmația referitoare la videoclip, obișnuia să repete multe alte fraze și idei. Povestea aceleași lucruri, amintiri din tinerețe, zilnic aceleași, uneori chiar și de mai multe ori pe zi. Însă de fiecare dată ne spuneam că este din cauza bătrâneții și vedeam asta ca pe ceva obișnuit și ca pe un lucru cu care va trebui să trăim de atunci încolo. Aveam dreptate doar într-un sens: aveam să trăim de atunci încolo cu memoria ei „rătăcită”.

3. Conștientizarea bolii

Evenimentul care m-a făcut să îmi ridic cu adevărat semne de întrebare și să îmi alertez părinții cu privire la starea bunicii mele a avut loc într-o zi, pe când încă era iarnă. La un moment dat, a murit un vecin de la câteva case distanță. Pe vremea aceea, la țară încă era obiceiul ca persoana moartă să fie ținută în casa în care a locuit și de acolo dusă cu alaiul la biserică, în ziua înmormântării. Cum bunica îl cunoscuse bine pe omul respectiv, a ținut morțiș să iasă la poartă să vadă alaiul când trece. Pe atunci încă nu apăruseră simptomele cu atât aplomb...

Îmi amintesc și acum că era o vreme mohorâtă, cădea o ninsoare mărunță și rece, de îți îngheța și sufletul. A ieșit la poartă cu o umbrelă mare, neagră și a urmărit procesiunea. După câteva săptămâni de la