**A’dan Z’ye ALZHEİMER**

Dünyada ve ülkemizde Alzheimer haritası nasıl?

Alzheimer nedir?

Alzheimer kimlerde, hangi yaş gruplarında daha çok görülür?

Bu hastalığın nedenleri nedir ve nelere yol açar?

Alzheimer belirtileri nelerdir, nasıl anlaşılır?

Hastalığın seyri nasıl ilerliyor?

Alzheimer’dan korunmak için neler yapmalı?

Hastalığın tedavisi var mı?

Son dönemde çıkan ilaçlar ile ilgili neler söylenebilir?

Türkiye Alzheimer Derneği neler yapıyor?

Tüm bu soruların cevaplarını ve daha fazlasını Türkiye’de Alzheimer konusunda sayılı uzmanlardan birisi olan Türkiye Alzheimer Derneği Başkanı Prof. Dr. Başar Bilgiç ile konuştuk. Başar Bilgiç’in açıklamaları şöyle;

**“Türkiye’de 700 bin üzerinde Alzheimer hastası var.”**

Yaşam süremiz uzuyor ama insanlık fiziksel ve mental olarak buna tam adapte olabilmiş değil. İleri yaşta insanlar birçok zihinsel ve fiziksel problemlerle karşılaşıyor. Yaşlı nüfusun artması ile Alzheimer toplumda daha görünür oldu. Avrupa ile benzer görülme sıklığı rakamlarına sahibiz. Ülkemizde 1 milyon, tüm dünyada ise yaklaşık 50 milyon bunama hastası var ve bunların yarıdan fazlası Alzheimer. Tüm dünyada bunamaya en fazla yol açan hastalık Alzheimer. 2050 yılında tüm dünyada 150 milyon bunama hastası olacağı öngörülüyor. Türkiye’de 700 bin üzerinde Alzheimer hastası var, diğer bunamaları da eklersek 1 milyona yakın kişiden bahsediyoruz. 70’li yaşlar en çok Alzheimer görülen yaş grubu. Dünyada ortalama yaşam süresi uzuyor, yaşlı nüfus artıyor. Biz de nüfusu hızla yaşlanan ülkelerden biriyiz ve dolayısıyla bu hastalık diğer ülkeler gibi bizim için de geleceğin en büyük sağlık sorunlarından biri olacak gibi görünüyor.

**Alzheimer nedir, nasıl anlaşılır?**

Alzheimer, beyin dokusunu yavaş yavaş harap eden bir beyin hastalığı olarak tanımlanabilir. Henüz tam olarak çözülmeyen bir nedenle beyin hücreleri ölüyor, beyin dokusu azalıyor, damarlar daralarak tıkanıyor ve beyin küçülmeye başlıyor. Ortalama 10 yıl içerisinde beyin 1,5kg dan 1,2 kg a düşüyor yani 300 gr kadar kayıp oluyor. Bu süreçte beyin hücreleri yani nöronlar azalıyor, zihinsel sorunlar ortaya çıkıyor. Hasta önce yakın geçmişe dair olayları unutmaya başlıyor. İlerleyen evrede ise çok eski anılarını da unutur hale gelip yakınlarını bile tanıyamayabiliyor. Yön bulma sorunları, muhakeme sorunları, konuşma, yürüme bozuklukları, psikiyatrik sorunlar, idrar tutamama, uyuyamama gibi birçok bulgu unutkanlığa ekleniyor. Unutkanlığın göze çarptığı erken dönemde mutlaka bir uzmana görünmeli. Ayrıca son gelişmelerle birlikte artık kan testleri, kan analizleri ile de Alzheimer teşhis edilebilir.

**Alzheimer hastalık süreci nasıl ilerliyor**

Alzheimer hastasının beynindeki değişiklikler unutkanlığın başlamasından 20 yıl önceye kadar dayanıyor. Alzheimer’da gözlemlenen unutkanlık hemen herkeste görülen doğal unutkanlıktan farklı. Hasta başlangıçta yakın zamanı unutmaya başlıyor ve tekrar tekrar aynı soruları sorabiliyor. Örneğin “Yarın öğleden sonra pazara gideceğiz” denilen bir hasta pazara hangi gün saat kaçta gidileceğini defalarca sorabiliyor çünkü kendisine verilen cevabı hafızasına kaydedemiyor. Buna karşın 40 yıl öncesinin tüm detaylarını hatırlayabiliyor ama tabii hastalık ilerledikçe bu anılarda kaybolmaya başlıyor. Unutkanlıktan sonra ise yön bulma etkileniyor. Başlangıçta iyi bilmediği yerlerde kaybolan hastalar zamanla evlerini bile bulamaz hale geliyor. Bazı vakalarda hastalık ilerledikçe psikolojik sorunlar da ortaya çıkıyor. Hasta agresif tavırlar, kıskançlık ve bazı anlamsız aşırı reaksiyonlar gösterebiliyor. Son aşamada ise yürüyemez hale gelen hasta ömrünü yatalak olarak tamamlıyor. Bu süreç genellikle 10-15 yıllık bir süreyi kapsıyor.

**Alzheimer’dan nasıl korunuruz?**

Araştırmalara göre Alzheimer’dan koruyan en önemli faktör eğitim ve sosyalleşme. Eğitim seviyesi yükseldikçe Alzheimer görülme sıklığı azalıyor. Dolayısıyla eğitim seviyesinin daha düşük olduğu kırsalda daha yaygın görülmekte. Böylece eğitimin bir yararı daha ortaya çıktı diyebiliriz. Araştırmalara göre sosyallik koruyucu bir etken, sosyal ilişkiler beyindeki bağlantıları güçlendiriyor. Sosyal etkileşimli meslekler daha dirençli. Ek olarak kalbe zararlı her şey Alzheimer için de etken. Yani kalbi korumak aynı zamanda Alzheimer için de bir önlemdir diyebiliriz. Orta yaşlardaki işitme sorunları da Alzehimer için bir risk. Bu nedenle işitme sorunu varsa bu araştırılmalı ve gerekirse cihazlar kullanılmalı. Akdeniz tipi beslenme de koruyucu. Orta yaşlarımızı şişman olarak geçirmemeli, fiziksel egzersizler ihmal edilmemeli. Boş zamanlarımızı entelektüel faaliyetler ile doldurmak da koruyucu olacaktır.

**Nedeni çözülemedi, tam tedavisi henüz yok**

Alzheimer henüz tedavisi mümkün olmayan ölümcül bir beyin hastalığı, maalesef hastalığın nedeni tam anlaşılamadığından düğüm bir türlü çözülemiyor. Ne kadar yaşlıysak o kadar risk altındayız fakat Alzheimer yaşlılığın doğal bir sonucu olarak tanımlanamaz, yani her yaşlanan bu hastalığa yakalanmıyor, 100 yaşın üstünde gayet sağlıklı insanlar var. Bu konuda farklı ülkelerde çalışmalar yapılıyor fakat hastalığın nedeninin tam anlaşılamamış olması çözüm üretmeyi de zorlaştırıyor. Akademik çevrelerde hastalığın nedenleri konusunda farklı görüşler mevcut. Elbette birçok hastalıkta olduğu gibi yoğun tedavi ve ilaç çalışmaları yapılıyor. Etkili bir tedavinin önümüzdeki yıllar içinde bulunması sürpriz olmayacaktır. Günümüzde mevcut tedaviler ile hastaya ancak daha konforlu bir yaşam, kaliteli bir hastalık süreci sunulabiliyor.

**Alzheimar ilaçlarının etkinliği ispatlanmış değil**

Yakın zamanda ABD’de Aducabumab isimli Alzheimer ilacı sıra dışı bir onay aldı. Beyinde biriken amiloid isimli proteini temizleyen bu ilaç ortada tatmin edici bir veri yokken Amerikan İlaç Otoritesi (FDA) ilaç için onay verdi. Ama ilacın geliştirici şirkete de 2030’a kadar ilacın hastalardaki yararlı etkilerini bilimsel çalışmalar ile gösterme şartı koştu. FDA karar alırken, Alzheimer tedavisi olmayan bir rahatsızlık olduğundan dolayı hastaların muhtemel etkili bir tedaviden mahrum kalmamasını gözettiğini bildirdi. Buna karşın bu ve benzeri ilaçlar maalesef aşırı pahalı fiyatlanıyor ve bu da ilaca erişimi çok kısıtlı hale getiriyor. Milyonlarca insanı ilgilendiren bu ve benzeri tür hastalıklarda yeni bir ilaç piyasaya çıkacaksa makul bir fiyata sahip olmak zorunda. Bu konuda ilaç firmalarına da büyük sorumluluk düşüyor.

**Alzheimer genetik mi?**

Günümüzde Alzheimer hastalığına yol açan 3 adet gen bozukluğunu biliyoruz. Bu gen bozukluklarına bağlı Alzheimer hastalıkları, tüm toplamın yüzde 5’ini oluşturuyor. Bu gen bozukluğuna bağlı vakalar kendisini erken diyebileceğimiz 50 yaş civarında belli ediyor. Bozuk genler dışında bazı genler de bunama riskini arttırıyor. Bu kapsamda tanımlanmış bilinen birçok gen var. Bu konuda da sürmekte olan araştırmalar var.

**Pandemi etkisi**

Pandeminin Alzheimer üzerinde etkisini bundan 15-20 yıl sonra daha net görebileceğiz. Pandemi başlangıcında uzun süre yaşlı vatandaşlarımızı izole ettik. Araştırmalara göre sosyallik bunamaya karşı koruyucu ciddi bir etken. Aktif bir sosyal hayat yaşadığınızda beyninizdeki hücreler birbirleriyle daha güçlü iletişim kuruyor. Ayrıca insanlar Covid kapma endişesiyle hastanelerden uzak durdu ve bu da erken teşhisi önledi. Bir diğer nokta ise, Koronavirüsün beyinde Alzheimer hastalığını tetikleyebildiğine dair laboratuvar verileri var. Eğer bu doğru ise pandemiden yıllar sonra bir Alzheimer patlaması yaşanabilir.

**Alzheimer’ın uyku ile ilişkisi**

Beyinde biriken ve Alzheimer’a yol açan proteinler uyurken temizleniyor. Beyin hücreleri arasındaki bağlantı uykuda güçleniyor. Sağlıklı bir uyku güçlü anılar için çok önemli. Kişiden kişiye değişmekle birlikte ortalama 7 saatlik sağlıklı uyku ideal olarak tanımlanabilir. Uyku sorunu yaşayanlarda Alzheimer daha yaygın görüldüğü araştırma sonuçlarına yansıyan bir gerçek.

**Türkiye Alzheimer Derneği**

Türkiye Alzheimer Derneği 1997 yılında hasta yakınları ve hekimlerin bir araya gelmesiyle kuruldu. En önem verdiğimiz konu Alzheimer konusunda farkındalık yaratmaktır. Toplumumuzda pek bilinmeyen bu hastalığı herkese tanıtmak ve dikkat çekmek istiyoruz. Alzheimer hastaları ve yakınları için birçok proje uygulamaya koyarak “Ulusal Alzheimer Stratejisi” oluşturduk. İstanbul, Konya, Mersin gibi şehirlerde hayata geçirdiğimiz “Gündüz Yaşam Evi” modeli çok ilgi çekti hatta örnek alınarak farklı şehirlerde de kuruldu. “Alzheimer Kreşleri” gibi düşünülebilecek tesislerde hastalar sosyalleşiyor, yaşamın içinde kalıyor, yakınları ise biraz dinlenme imkanı buluyor. Bir amacımız da hasta yakınlarını bir araya getirerek bilgilendirmek ve deneyimlerini paylaşabilecekleri bir ortam yaratmak. Ayrıca son dönemde İzmir şubemizin öncülüğünde “Dijital Torun Projesi” ile gönüllü gençler ile hastaları sanal ortamda bir araya getiriyoruz.

**Alzheimer Kongresi 29Eylül’de Eskişehir’de**

Türkiye Alzheimer Derneği tarafından 29 Eylül-2 Ekim Perşembe tarihleri arasında Eskişehir’de 12. Alzheimer Kongresi düzenlenecek. Kongrede yurt dışından ve ülkemizden bilim insanları güncel gelişmeler, ilaç çalışmaları hakkında bilgi paylaşımında bulunacaklar. Alzheimer ile sağlıklı uyku ilişkisi, Alzheimer beslenme ilişkisi gibi konular da masaya yatırılacak. Bilim insanları Alzheimer hastalığıyla bağlantılı çalışmalarını birbirleriyle paylaşma ve değerlendirme imkanı bulacaklar.

**Basın Danışmanı Tuğrul Mercan 05448373435**