Hafif Bilişsel Bozukluk Nedir?

Hafif bilişsel bozukluk (HBB), normal yaşlanmaya bağlı bilişsel değişiklikler ile Alzheimer hastalığının sebep olduğu daha ciddi problemler arasında bir geçiş basamağıdır. Zihinsel fonksiyonlardaki bozulmalar henüz günlük yaşamı etkileyecek kadar ciddi boyutta değildir.

Hafif Bilişsel Bozukluk; dil, dikkat, yargı, okuma ve yazma gibi algı ile ilgili pek çok alanda bozukluğa sebep olabilirken, araştırmaların çoğu hastalığın hafıza üzerine etkisine odaklanıştır.

Hafif Bilişsel Bozukluk Nasıl Bir Hastalıktır? [1]

Hastalık, iki geniş alt gruba ayrılabilir:

> Amnestik HBB: Amnestik (kısmi ya da tam hafıza kaybına bağlı) HBB hafızanın etkilediği tip
> Amnestik olmayan HBB: Hafızayı etkilemez.

Dil ve dikkat gibi diğer bilişsel fonksiyonlar her iki tipte de bozulabilir.

Amnestik HBB, ileride Alzheimer hastalığının gelişme riskinin arttığı bir durum iken, amnestik olmayan HBB'da ise kişilik ve sosyal ilişkilerde belirgin değişikliklerle karakterize frontotemporal demans ve Lewy cisimcikli
demans gibi hastalıkların gelişme riski yüksektir.

Eski bir çalışma raporu, 70 yaşın üzerindeki kişilerin yaklaşık %12'sinde hafif bilişsel bozukluk olduğunu belirtmektedir. HBB olan kişilerde Alzheimer gelişme riski üç illa dört kat daha fazladır.

Hastalığın Belirtileri Nelerdir? [1]

Yaşlanmaya bağlı unutkanlık, doğal bir süreçtir. Arabanızın anahtarın yanlış yere koyabilir yada otopark da arabanızı kaybedebilirsiniz. Markette, beklenmedik bir şekilde eski bir arkadaşınızla karşılaştığınızda ismini hatırlayamayabilirsiniz. Bunlar endişelenilecek şeyler değildir.

Ancak, tipik olarak hatırladığınız, doktor randevularınız, arkadaşınızla haftalık oyunlarınız gibi şeyleri unutmaya başlarsanız, bunlar tehlike işareti olarak düşünülmelidir.

Amnestik HBB tanısında sıklıkla kullanılan kriterler:

> Tercihen bir başka kişi tarafından doğrulanmış hafıza zayıflığı
> Esasen normal yargı, algı muhakeme becerileri
> Çoğunlukla normal günlük yaşam aktiviteleri
> Benzer eğitim seviyesine sahip, aynı yaştaki diğer insanlara kıyasla hafıza testlerinde azalmış performans
> Demans olmaması

Hastalığın Nedenleri Nelerdir? [1]

Hafif bilişsel bozukluğun her bir alt tipi için altta yatan birden fazla neden olabilir. Hastalığın nedenleri, genellikle aşağıdaki kategorilerden birine gruplandırılır:

Nörodejeneratif: Beyin hücrelerinin yavaş yavaş yıkımına neden olan bir hastalık. (örneğin, Alzheimer hastalığı, Lewy cisimcikli demans ya da frontotemporal demans)
Vasküler: Beyindeki kan damarlarını ve beyin hücrelerinin canlılığı için gerekli olan oksijen ve besinini taşınmasını etkileyerek hücre hasarına ve ölümüne neden olan bir hastalık. (vasküler bilişsel bozukluk)
Psikiyatrik: Kişini hafızasını, konsantrasyonunu ve duygu durumunu etkileyen bazı psikiyatrik hastalıklar. (örneğin, depresyon)
Travma: Beyinde meydana gelen fiziksel yaralanmalar da bilişsel güçlüklere yol açabilir - şiddetli kafa travması gibi.

Risk Faktörleri Nelerdir? [1]

Hafif bilişsel bozukluk ile Alzheimer hastalığın pek çok ortak risk faktörü vardır. Bunlar:

> Apoplipoprotein E (APOE) 4 olarak adlandırılan Alzheimer hastalığıyla bağlantılı bir gendeki spesifik değişim.
> Anormal kan basıncı, çok yüksek yada çok düşük
> Düşük fiziksel, sosyal ya da mental aktivite
> Daha düşük eğitim düzeyi
> Depresyon öyküsü

Ne Zaman Doktora Başvurmalısınız? [1]

Eğer tarihleri, randevuları ve diğer önemli olayları hatırlamakta sürekli olarak zorlanıyorsanız doktorunuza görünmelisiniz.

Tanı İçin Hangi İnceleme ve Testler Yapılır? [1]

Doktorunuz, sizinle olasıkla detaylı bir görüşme yapacaktır. Size ve eşinize, arkadaşınıza ya da sizi iyi tanıyan birine, hafızanız, kişiliğiniz ve davranışınızla ilgili değişlikleri tanımalamak için sorular sorabilir. Aynı zamanda size, kullandığınız ilaçlar da dahil olmak üzere tıbbi geçmişiniz

PIR-PRM-019010-012013

ve inme, depresyon, alkol kullanımı, kafa travması ya da diğer nörolojik hastalıklarla ilgili geçmişinize dair sorular sorabilir. Kan testleri, hafizayı etkileyen vitamin B-12 yetersizliği ve ya düşük aktiviteli tiroid bezi gibi fiziksel problemleri inceleyebilir.

Nöropsikolojik testler, hafıza, dil, dikkat ve problem çözme yeteneğimizi değerlendirmeye ve sonuçlarınızı aynı yaştaki ve eğitim seviyesindeki insanlarla karşılaştırmaya yardımcı olabilir. Sonuçlar, normal ve anormal bilişsel yaşı ayırt etmeye yardım eder ve altta yatan neden ilişkin ipuçları sağlayan bilişsel fonksiyon modellerini belirlemeye yardımcı olabilir.

Komplikasyonları Nelerdir?

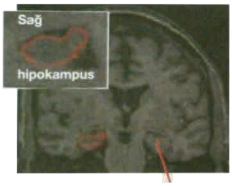
Hafif bilişssel bozukluğu olan kişilerde demans, özellikle de Alzheimer hastalığı gelişme olasılığı çok daha yüksektir. Amnezik HBB'si olan insanlarda demans gelişme oranı yılda yaklaşık %10 - 15'dir. HBB'si olmayan yaşlı insanlarda ise bu oran yılda yaklaşık %1 -2'dir.

HBB ilerleyerek demans oluştuğu için, unutkanlık dışındaki bilişsel problemler görünür hale gelir. HBB'si kötüleşen bazı kişilerde fonksiyonlar halen normal olabilmekle birlikte konstrasyon güçlüğü, iş yapabilme ve karar verme güçlüğü artabilir.

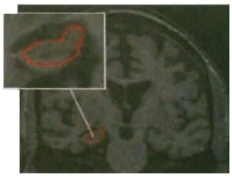
Ancak, HBB hastalarının yaklaşık yarısında hiçbir tip demans gelişmez. Beyin görüntüleme tekniklerindeki ilerlemeler, bilim adamlarının, HBB hastalarında gelecekte Alzheimer gelişip gelişemeyeceğini tahmin etmesine yardımcı olabilecek veriler elde etmesini sağlamıştır.

Manyetik rezonans görüntüleme

Normal



Hafif bilişsel bozukluk



Sol hipokampus

Başın ön tarafından çekilmiş bu MR görüntüleri, normal durumdan hafif bilişsel bozukluğa geçişte, beyinde hipokampustaki küçülmeyi göstermektedir. Hipokampustaki küçülme, Alzheimer hastalığında hafıza kaybınanın neden sıklıkla ilk uyarı işaretlerinden biri olduğunu açıklamaktadır. Her bir MR görüntüsünün üzerine ilave edilmiş görüntü, sağ hipokampusun büyütülmüş resmidir.

Tedavi Alternatifleri Nelerdir? [1,2]

> Nootropik ajanlar: Demans ya da bilişsel bozukluğu olan hastalarda kliniki iyileşme sağladığı gösterilmiş ilaçlardır.
> Antioksidanlar: Vitamin E ve ginkgo biloba gibi maddeler beyin hücrelerini, Alzheimer hastalığında rol oynayan oksidatif stresten koruyabilir.
> Anti-inflamatuvar ajanlar: Non steroid anti-inflamatuvar ilaçlar gibi ilaç tedavileri beyindeki inflamasyonu azaltabilir.

> Beyindeki kimyasalların seviyesini değiştiren ilaçlar: Sıklıkla Parkinson hastalığının semptonlarını azaltmak için kullanılan ilaç tedavileri, hafif bilişsel bozukluğun etkilerini normalize etmeye yardımcı olabilir.

Nasıl Korunulur?

Anormal kan basıncı bulguları (çok yüksek ya da çok düşük), hafif bilişsel bozukluk ve demansta risk artışı ile bağlantılıdır. Gene popülasyonda yüksek kan basıncının tedavisinin demans insidansını azalttığı bulunmuştur.

Aynı zamanda yaşam tarzı değişiklikleri de riski azaltabilir. Daha yüksek sosyal, mental ve fiziksel aktivite seviyesindeki insanlarda HBB ve demans riski daha az görülmektedir.

Hastalıkla Yaşamak [1]

Hafif bilişssel bozukluğun rahatsız edici semptomlarıyla başa çıkmaya çalışmak, kolay sinirlenen biri olmanıza neden olabilir. HBB hastalarında depresyon da sık görülür. Depresyonun tedavisi, hastanın yaşantısındaki değişikliklerle başa çıkmasını kolaylaştırabilir.

Kaynaklar

1.http://www.mayoclinic.com/health/mild-cognitive-impairments/DS00553 (Son Yenilenme Tarihi 21 Ağustos 2012)

(Tedavi bölümü)
2. Waegemens T et al. Clinical efficacy of piracetam in cognitive impairment: a meta-analysis. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders 2002;13:217-24