

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο δρ. Άλαν Ζάρκιν επιθεώρησε σχολαστικά το έργο του μισοκλείνοντας τα μάτια. Κάτω από το δυνατό φως του χειρουργείου, το δέρμα της ασθενούς του γυάλιζε καλυμμένο με ιώδιο. Τα ράμματα της καισαρικής τομής που είχε κάνει στη Λιάνα προκειμένου να φέρει στον κόσμο το υγιές μωρό της, ήταν απολύτως συμμετρικά: οι αποστάσεις μεταξύ τους είχαν υπολογιστεί με ακρίβεια· οι άκρες τους είχαν κοπεί ακριβώς μισό εκατοστό πάνω από την επιφάνεια του δέρματος.

«Έκανα άψογη δουλειά, θα την υπογράψω», δήλωσε ο δρ. Ζάρκιν.

Με μια γοργή κίνηση πήρε το νυστέρι από το δίσκο και άρχισε να λαξεύει στο δέρμα της Λιάνας το Α και στη συνέχεια το Ζ ύψους 7,5 περίπου εκατοστών, όπως θα έκανε κάθε καλλιτέχνης στο αριστούργημά του. Η ιατρική ομάδα του χειρουργείου που έγινε μάρτυρας αυτής της ανεξήγητης παραμόρφωσης έμεινε άναυδη. Και, όταν τα νέα κυκλοφόρησαν στα πρωτοσέλιδα των εγκυρότερων εφημερίδων, έμεινε άναυδος όλος ο κόσμος. Χωρίς να το γνωρίζει η ασθενής του, ο παλαίμαχος μαιευτήρας είχε ήδη αποτελέσει στόχο αρκετών παραπόνων για την εκκεντρική συμπεριφορά του. Μάλιστα, πέντε μήνες πριν, ο δρ. Ζάρκιν είχε τεθεί σε διαθεσιμότητα από το

έγκριτο νοσοκομείο του Μανχάταν όπου εργαζόταν. Ο γιατρός είχε κατηγορηθεί επανειλημμένως για το αλλόκοτο φέροσιμό του, μεταξύ άλλων ότι δήθεν ούρλιαζε στους συνεργάτες του και ότι «τράβηξε και τράνταξε το μπράτσο και τα πόδια ενός νεογέννητου βρέφους μετά τον τοκετό». Στη δικαστική αγωγή που ασκήθηκε μετά το διαβόητο περιστατικό, ο συνηγορος του δρ. Ζάρκιν αποκάλυψε ότι ο πελάτης του υπέφερε από μια σοβαρή εκφυλιστική ασθένεια του εγκεφάλου, παρόμοια με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Κανείς δεν μπορεί να διαβεβαιώσει αν ο γιατρός είχε παρουσιάσει ανησυχητικά συμπτώματα μνημονικών προβλημάτων πριν εκδηλώσει αυτές τις διαταραχές στη συμπεριφορά του ούτε αν τόσο ο ίδιος όσο και τα συγγενικά του πρόσωπα απλώς επέλεξαν να τα αγνοήσουν. Ωστόσο, αυτό που χαρακτηρίζει κυρίως τις εκφυλιστικές εγκεφαλικές ασθένειες είναι ότι εξελίσσονται αργά και υποβόσκουν για πολλά χρόνια· έτσι, κατά πάσα πιθανότητα, ο μαιευτήρας είχε δείξει προειδοποιητικά σημάδια για ελαττωματική λειτουργία του εγκεφάλου του πολύ καιρό πριν από το συγκεκριμένο θλιβερό περιστατικό. Κάθε φορά που θυμάμαι αυτή την υπόθεση, δεν μπορώ παρά να αναρωτηθώ: Πόσοι δρ. Ζάρκιν ζουν ανάμεσά μας;

Οι περισσότεροι άνθρωποι μέσα στη μακάρια άγνοιά τους δεν συνειδητοποιούν τον κίνδυνο που διατρέχουν να προσβληθούν από τη νόσο Αλτσχάιμερ, πολύ περισσότερο όταν ήδη βρίσκονται σε αρχικό της στάδιο. Μολονότι ελέγχουν τα επίπεδα χοληστερόλης και την αρτηριακή πίεσή τους, αδιαφορούν για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται η μνήμη και οι γνωστικές τους ικανότητες. Η σκέψη ότι πάσχουμε από σταδιακή απώλεια μνήμης εγείρει συναισθήματα φόβου και άρνησης σε πολλούς από εμάς. Έτσι, συχνά αψηφούμε χωρίς δεύτερη σκέψη τα πρώτα προειδοποιητικά συμπτώματα,

βρίσκοντας δικαιολογίες και αγνοώντας ηθελημένα ότι ζούμε με δανεικό χρόνο. Στο πίσω μέρος του μυαλού τους εκατομμύρια ηλικιωμένοι βασανίζονται από ένα επίμονο ερώτημα. Κάθε φορά που ξεχνούν πού έβαλαν τα κλειδιά τους ή είναι αναγκασμένοι να κάνουν για δεκαπέντε λεπτά κύκλους στο πάρκινγκ μέχρι να εντοπίσουν το αυτοκίνητό τους, μέσα τους ανησυχούν. Κάθε φορά που στις νυχτερινές ειδήσεις ένας ιατρικός ρεπόρτερ ανακοινώνει μια πρωτοποριακή έρευνα, η οποία φιλοδοξεί να καταστήσει δυνατή την έγκαιρη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ, δυναμώνουν την ένταση του ήχου. Και, καθώς βλέπουν τον πνευματώδη άνθρωπο της νεανικής τους ηλικίας να χάνεται μπροστά στα μάτια τους, αναρωτιούνται αν οι ίδιοι και τα παιδιά τους είναι καταδικασμένοι να υποστούν την ίδια μοίρα και πόσος χρόνος απομένει πριν να τους συμβεί το αναπόφευκτο.

Στις ΗΠΑ καταγράφονται κάθε χρόνο 360.000 περίπου νέα κρούσματα της νόσου Αλτσχάιμερ. Καθώς ο μέσος όρος ζωής αυξάνεται, ο αριθμός των Αμερικανών με νόσο Αλτσχάιμερ αναμένεται να τριπλασιαστεί μέσα στα επόμενα σαράντα χρόνια.¹ Μάλιστα, ενώ πολλοί από εμάς προσδοκούμε να φτάσουμε τα εκατό, πρέπει συγχρόνως να αντιμετωπίσουμε το γεγονός ότι ένας στους δύο ανθρώπους άνω των ογδόντα πέντε πάσχει από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Οι επιστήμονες στο παρελθόν αποκαλούσαν τα σποραδικά κενά μνήμης *καλοήγητη αμνησία*, την οποία θεωρούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης. Στην εποχή μας, είναι γνωστό ότι οι ελαφρές διαλείψεις μνήμης ενδέχεται να προαναγγέλλουν την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ μετά από με-

1. Ernst R.L., Hay J.W., "The US economic and social costs of Alzheimer's disease revisited", *Am J Pub Health* 1994· 84: 1261-1264.

ρικά χρόνια. Μια εξειδικευμένη σειρά κριτηρίων ορίζει αυτά τα πολύ πρώιμα συμπτώματα άνοιας και είναι γνωστή στους επιστημονικούς κύκλους ως ήπια γνωστική διαταραχή (ΗΓΔ). Χωρίς θεραπευτική αγωγή, οι μισοί σχεδόν από τους ανθρώπους που πάσχουν από ΗΓΔ θα εκδηλώσουν τη νόσο Αλτσχάιμερ σε διάστημα μόλις τριών με τεσσάρων χρόνων. Είναι πολύ σημαντικό να εντοπίσουμε τα άτομα που πάσχουν από ΗΓΔ, γιατί πιθανότατα θα επωφεληθούν από τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες μπορούν να επιβραδύνουν ή και να εμποδίσουν την εξέλιξη της ΗΓΔ σε ανεπανόρθωτη απώλεια μνήμης.

Σε αυτό το βιβλίο, θα σας παρουσιάσω τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες σχετικά με την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και τη θεραπεία της απώλειας μνήμης. Το πρώτο μέρος του βιβλίου ασχολείται με τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την ανάπτυξη του ανθρώπινου εγκεφάλου, ενισχύοντας τις άμυνές του ή απειλώντας να υπονομεύσουν το μέλλον του. Σε αυτούς περιλαμβάνονται πρωτοποριακές επιστημονικές θεωρίες, όπως η πλαστικότητα του εγκεφάλου και η ήπια γνωστική διαταραχή (ΗΓΔ), δύο από τους πιο ελπιδοφόρους τομείς της έρευνας για τη μνήμη και τη γήρανση του εγκεφάλου. Στο δεύτερο μέρος θα εξηγήσω και θα συνοψίσω τις τελευταίες επαναστατικές ανακαλύψεις για το ρόλο που διαδραματίζουν η διατροφή, η σωματική και διανοητική άσκηση, η θεραπεία με οιστρογόνα, τα αντιοξειδωτικά, καθώς και αντιφλεγμονώδη φάρμακα στην επιβράδυνση ή και την πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ και της εξασθένησης της λειτουργίας της μνήμης που προκαλεί η γήρανση. Στο τρίτο μέρος θα σας βοηθήσω να προσδιορίσετε τον κίνδυνο που διετρέχετε οι ίδιοι να προσβληθείτε από τη νόσο Αλτσχάιμερ και θα σας παρουσιάσω μια μέθοδο για να αξιο-

λογήσετε την κατάσταση στην οποία βρίσκεται τώρα η μνήμη σας. Το Τεστ Αξιολόγησης Μνήμης, μια πλήρης σειρά από ασκήσεις που έχουν στόχο να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τις προσωπικές σας διανοητικές ικανότητες και αδυναμίες, σας δίνει επίσης τη δυνατότητα, εφόσον γίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, να αναγνωρίσετε τα πρώτα συμπτώματα απώλειας μνήμης. Ακόμη, σας προτείνω δέκα βήματα τα οποία μπορείτε να κάνετε, προκειμένου να προστατέψετε τις διανοητικές σας λειτουργίες από τη φθορά του χρόνου. Σε αυτά περιλαμβάνονται αποτελεσματικές τεχνικές για την ενίσχυση της μνήμης και ένα Πρόγραμμα Ωριαίας Διανοητικής Εξάσκησης, το οποίο έχει σχεδιαστεί ειδικά γι' αυτό το βιβλίο με στόχο να οξύνει τις πνευματικές σας ικανότητες.

Εξαρχής, θα πρέπει να υπογραμμίσω ότι τα περισσότερα στοιχεία που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο αντικατοπτρίζουν πορίσματα πειραματικών ερευνών και δεν έχουν στόχο να υποκαταστήσουν την έγκυρη ιατρική διάγνωση. Μόνο ένας γιατρός που γνωρίζει προσωπικά την κατάσταση της υγείας σας είναι σε θέση να συστήσει τις κατάλληλες για σας θεραπευτικές αγωγές.

Για να μάθουμε οτιδήποτε καινούργιο απαιτείται η διαμόρφωση νέων συνάψεων μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων. Έτσι, αν θυμάστε έστω και κάτι από αυτό το βιβλίο μετά από έξι μήνες, θα σημαίνει ότι η φυσιολογία του εγκεφάλου σας μεταβλήθηκε από τις νέες πληροφορίες. Σας προσκαλώ να ξεχάσετε όσα νομίζετε ότι ξέρατε για τη λειτουργία της μνήμης και την απώλειά της και να μου επιτρέψετε να μεταβάλω το κύκλωμα του εγκεφάλου σας με τις πληροφορίες που έχω συμπεριλάβει σε αυτές τις σελίδες.