

שלחו להדפסה

זיכרון גורלי

הזיכרון בוגד לא רק במבוגרים: על מחלת האלצהיימר גם צעירים עלולים לחטוף אלצהיימר. למה זה קורה והאם אפשר למנוע את המחלה או לדחות אותה? סיפור על זיכרון וחושך
יפה שיר-רז

במשך דקות ארוכות ניסתה לאה, 52, לפתוח את דלת המעלית בבניין שבו היא מתגוררת בעזרת השלט הרחוק של מכוניתה. "אמא, מה את עושה?" שאל אורן, בנה בן ה-20, שמצא אותה עומדת בחדר המדרגות ולוחצת על השלט בעקשנות. "אני מנסה לפתוח את המעלית, אבל השלט מקולקל", היא השיבה. כשהבינה את הטעות שעשתה היא מיררה בכי שעות. לפני כשנה, בעיצומה של קריירה משגשגת במשרד עורכי דין, אובחנה אצלה מחלת האלצהיימר. "בהתחלה התסמינים לא היו בולטים", מספר אורן. "אמא תמיד כלייך עסוקה, שגם אם היא שכחה פה ושם משהו, ייחסנו זאת לעובדה שהיא עושה אלף דברים בבת אחת. חוץ מזה, מי בכלל חושב שאלצהיימר יכול להופיע בגיל 51? אבל בהדרגה החלו להצטבר תופעות שלא היה אפשר להתעלם מהן. יום אחד, כשהיא חזרה מנסיעת עבודה בתל אביב, היא עצרה את הרכב בצד הדרך ולא ידעה היכן היא נמצאת. היא התקשרה לאבא ואמרה לו שהיא ממש לא יודעת איפה היא".

בשל גילה הצעיר וההידרדרות המהירה במצבה, ובעיקר מאחר ששעות הצלילות עדיין ארוכות מרגעי השכחה, המחלה מלווה אצל לאה בדיכאון עמוק. "אילו הייתה מבוגרת ב-15 שנה, ואולי אפילו בעשר שנים, אני מניח שאמא הייתה מקבלת את המחלה בהבנה רבה יותר", אומר אורן, "אבל בגיל 52, הידיעה שבעוד זמן לא רב ישתנו חייה ללא היכר ושאין מה לעשות כדי לעצור את המחלה, היא בלתי נסבלת".



ההבנה שכלום לא ישתנה ושאין מה לעשות צילום: ויז'ואל/פוטוסו

לחצו כאן להגדיל הטקסט



מחלה המכבה באכזריות תא אחר תא במוח (צילום: פוטוסו)

שום דבר לא יכול להכין אותנו למצב שבו הורה או בן משפחה צעיר יחסית מאובחן כחולה אלצהיימר. בתודעה של רובנו המחלה הזאת היא שם נרדף לזקנה. ואכן, הגיל מהווה גורם סיכון עיקרי. ובכל זאת, מחלת אלצהיימר בגיל צעיר, המוגדרת כמחלה הפורצת בגילים שמתחת ל-65, איננה מצב נדיר כלייך. 5%-8% מבין החולים מפתחים אותה לפני גיל 65, ובכחות מ-2% מהמקרים היא עלולה להופיע בגיל 30-40.

בשנים האחרונות, המודעות הגוברת לעובדה שמחלת האלצהיימר יכולה להופיע גם בגיל צעיר והשיפור באמצעי האבחון של המחלה, מובילים במקרים רבים לגילוי מוקדם, שכתוצאה ממנו מגיעים יותר ויותר חולים צעירים לקבוצות תמיכה ולייעוץ פסיכולוגי.

בגידת המוח

מה גורם לאנשים צעירים לחלות במחלה הקשה הזאת, שמכבה באכזריות תא אחר תא במוחם? כיצד מאבחנים את המחלה, אילו טיפולים קיימים והאם אפשר בכלל למנוע אותה? במטרה לנסות לפתור את התעלומה האופפת את האלצהיימר ולמצוא לה מרפא, מבוצעים בשנים האחרונות אינספור מחקרים. אבל למרות הקדחתנות שבה פועלים החוקרים, עדיין נותרו הגורמים למחלה בלתי מפוענחים, וגורלם של החולים בה נחרץ לתהליך קשה ומשפיל של הידרדרות שכלית ותפקודית, ובסופו של דבר למוות. כשמדובר בחולים צעירים, הכאב קשה עוד יותר, והדחיפות במציאת הפתרון לתעלומה רבה פי כמה.

בהגדרתה הקלינית, אלצהיימר היא מחלה ניוונית פרוגרסיבית. במילים פשוטות, מחלה שבה המוח הולך ומתנוון בתהליך הדרגתי ובלתי הפיך. זהו הסוג השכיח ביותר של דמנציה – מצב שבו חלה ירידה ניכרת ביכולות הקוגניטיביות של האדם, בהן זיכרון, התמצאות, שפה, תובנה, שיפוט ועוד, המובילה בהמשך גם להפרעות בהתנהגות ולכשל בתפקוד היומיומי.

אבל ההגדרה הקלינית היבשה הזאת לא מתחילה אפילו לתאר את האכזריות הטמונה בתהליך ההדרגתי של בגידת המוח. כל עוד אנו בריאים, הזיכרון הוא משהו שאנו מתייחסים אליו רק בשעת תקלה – כשאנינו מצליחים להיזכר בדבר מה. אבל המשמעות של אובדן הזיכרון מרחיקה לכת הרבה מעבר לשכחה של מפתח או של פגישה שנקבעה. "ללא זיכרון מאבד האדם בהדרגה את יכולתו לתפקד ולדאוג לצרכיו, את כושר ההתמצאות והשפה שלו, ולבסוף גם את אישיותו, עד שלמעשה הוא הופך לקליפה ריקה של עצמו", מסבירה ד"ר רמית רבונה, מנהלת מרפאת הזיכרון בבית החולים תל השומר.

אצל חולים מבוגרים תהליך ההידרדרות איטי מאוד. אבל דווקא בקרב החולים שהמחלה מתפרצת אצלם בגיל צעיר, ההידרדרות מהירה יחסית. "הסימנים הראשונים להופעת המחלה היו פעוטים וספורדיים", מספרת שולה ליבובסקי, ממייסדות עמותת "עמדא – עמותת לחולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל". בעלה, ד"ר אפרים ליבובסקי ז"ל, פסיכיאטר במקצועו, אובחן כחולה אלצהיימר כשהיה בן 58, ונפטר מהמחלה כעבור 11 שנה. "למשל, היו פעמים שבהן הוא חזר ושאל שוב ושוב את אותה שאלה למרות שכבר השבנו עליה, או הגיב שלא כהרגלו לכל מיני מצבים. מאחר שזה לא קרה באופן רצוף, לא התייחסנו לכך, אבל בדיעבד, כנראה המחלה הייתה שם כבר שנתיים קודם לכן. מאוחר יותר מצאתי כל מיני סימנים בבית שהעידו על כך: סימני שאלה שכתב ליד מילים מסוימות או קווים מתחת למילים בספרים שקרא. מצבו הלך והידרדר, עד שבשלב מסוים נראה כאילו הוא נמצא בתוך איזושהי בועה".

גנטיקה וגיל

את התסמינים המאפיינים את מחלת האלצהיימר תיאר לראשונה פסיכיאטר גרמני בשם אלואיס אלצהיימר, בהרצאה יוצאת דופן שנשא ב-4 בנובמבר 1906 בכנס של אגודת הפסיכיאטרים הגרמנית. הוא תיאר את הסימפטומים של אחת המטופלות שלו בבית החולים בפרנקפורט, אשה בת 51 בשם אוגוסטה טר, שסבלה מהפרעות בזיכרון ובהתמצאות, מפגיעה בשפה ומהיות. מצבה של דטר הידרדר במהירות, ולאחר מותה בגיל

תאכלו משהו

האוכל כן קובע / יפה שיר-רז

אז מה כדאי לאכול כדי למנוע אלצהיימר? במשפט אחד: דיאטה ים תיכונית. כמה מחקרים אפידמיולוגיים גדולים מצאו שהדיאטה הזאת, שהוכחה גם כבריאה ללב, מפחיתה משמעותית את הסיכון ללקות באלצהיימר. הנה מה שכולל התפריט:

[לכתבה המלאה](#)

55 בדיק אלצהיימר את מוחה במעבדה וגילה שהתחוללו בו כמה שינויים, בעיקר הצטברות של משקעים צפופים של חומר כלשהו. בתוך תאי העצב נמצאו מעין חוטים סבוכים ומשונים. שינויים אלה נחשבים עד היום למאפייני המחלה, הקרויה על שמו של הפסיכיאטר הגרמני.

102 שנה חלפו מאז. במהלך התקופה הזאת למדו המדענים שהמשקעים הצפופים במוחם של חולי האלצהיימר מורכבים מחומר חלבוני שנקרא

בטא-עמילואיד, המעורב עם חלבונים נוספים. אך למרות הידע הרב שהצטבר, התשובה לשאלה כיצד בדיוק גורמים החלבונים האלה למותם של תאי עצב במוח עדיין אינה ברורה.

בהיעדר ממצאים ברורים בנוגע לגורמים למחלה, מעדיפים המומחים לדבר על גורמי סיכון המגדילים את ההסתברות לחלות בה. במקרים של אלצהיימר לפני גיל 65, גנטיקה היא אחד מהם. החוקרים זיהו שלושה גנים הגורמים להתפרצות המחלה בגיל צעיר: 1-presenilin, 2-presenilin ו-APP1, שממוקמים על כרומוזומים 14, 1 ו-21 בהתאמה. במקרים אלה המחלה מכונה "אלצהיימר משפחתי", ומי שירש את הגן הפגום, אפילו מאחד מהוריו בלבד, כמעט בוודאות יפתח אותה. הגן 1-presenilin אחראי כמעט למחצית מהמקרים של אלצהיימר בגיל צעיר, ואילו שני הגנים האחרים אחראים רק למספר זעום של חולים ברחבי העולם.



ובכל יש תקוה: תרגול המוח מוריד את הסיכון ב-90% (צילום: פוטוס)

לדברי ד"ר רבונה, לגנים האלה יש קשר למטבוליזם של הבטא-עמילואיד, וכשהם פגומים, נפגע שיווי המשקל בין היצירה לסילוק של העמילואיד, ונוצרות כמויות גדולות של עמילואיד. במחקרים שנערכו בחיות, נמצא כי עכברים שהושלתו בהם הצורות הפגומות של הגנים האלה מתחילים לאבד את זיכרונם ואת כושר הלמידה שלהם מוקדם יחסית. אגב, מעניין לציין שאנשים הסובלים מתסמונת דאון, הנושאים עותק נוסף של כרומוזום 21, מפתחים לעתים קרובות תסמיני אלצהיימר כבר בשנות ה-40 לחייהם, אולי בשל קיומו של עותק APP1 נוסף על כרומוזום 21.

את הגנטיקה שלנו לא נוכל לשנות. לעומת זאת, יש גורמי סיכון אחרים, מדאיגים לא פחות, שאף הם עלולים להוביל להתפרצות המחלה בגיל צעיר יחסית, ושאותם דווקא אפשר למנוע. למשל, אותם גורמים המוכרים היטב לכולנו ככאלה המובילים למחלות לב וכלי דם, כלומר, השמנת יתר, תזונה לא נכונה, עישון, יתר לחץ דם ויתר כולסטרול בדם. מחקר שנערך לאחרונה במרכז לחקר האלצהיימר בבית החולים הר סיני שבמיאמי, פלורידה, מצא שאנשים המרבים לעשן ולשתות אלכוהול עלולים לפתח אלצהיימר 6-7 שנים מוקדם יותר מאלה שאינם מעשנים או שותים! מחקרים נוספים מצאו, שהסיכון של חולי סוכרת ללקות בדמנציה גדול פי 2-3 מזה של אנשים בריאים.

איך זה קורה? "הפגיעה בכלי הדם מובילה לפגיעה באספקת הדם למוח, שבתורה עלולה להוביל להתפתחות אלצהיימר", מסביר פרופ' עמוס קורצ'ין, מנהל מרפאת הזיכרון בבית החולים איכילוב וראש הקתדרה לנוירולוגיה באוניברסיטת תל אביב. ואכן, בשנים האחרונות נמצא במחקרים כי במוחותיהם של חלק גדול מחולי האלצהיימר ישנן פגיעות רבות בכלי הדם, ממצא המחזק את ההשערות בדבר הקשר בין הפגיעה בכלי הדם להתפתחות המחלה.

משכילים סובלים פחות

איך אתם בסינית? ומה עם הצרפתית או האיטלקית שלכם? אין לנו כוונה לחטט, אבל כדאי שתדעו שמחקרים מצאו כי רכישת השכלה ותרגול של המוח, למשל על-ידי למידת שפות זרות, יכולה להקטין את הסיכון שלכם ללקות באלצהיימר ב-90%! "השכלה נמוכה ואי תרגול של המוח נחשבים כיום לגורם סיכון בפני עצמו", מסביר פרופ' קורצ'ין. "במחקר שנערך בישראל נמצא שהסיכון של בוגרי תיכון ואוניברסיטה לחלות באלצהיימר הוא עשירית מזה של חסרי השכלה". החוקרים סבורים שההסבר לתופעה נעוץ בעובדה שבתהליך הלמידה נוצרים קשרים רבים בין תאי המוח. ככל שפעילותו של תא מוח רבה יותר, כך הוא מפתח קשרים רבים יותר עם תאים שכנים, עובדה המשפיעה על הישרדות התאים.

אחד המחקרים שתרמו להבנת הקשר בין ההשכלה למחלת האלצהיימר הוא מחקר הנזירות - מעקב ארוך טווח שבו השתתפו 678 נזירות אמריקאיות. הנזירות הסכימו לחשוף בפני החוקרים חיבורים אוטוביוגרפיים שכתבו החל מגיל 20 ועד מותן. הן עברו הערכות נירופסיכולוגיות, ולאחר מותן תרמו את מוחן למדע. לתדהמת החוקרים, ממצאי המחקר הראו שהנזירות שחיבוריהן בשנות ה-20 לחייהן הצביעו על יכולת

אותות אזהרה

איך תזהו אלצהיימר?

אותות אזהרה איך תזהו אלצהיימר? התסמינים הראשונים של האלצהיימר מתבטאים בהפרעות בזיכרון לטווח קצר, כשהחולה אינו זוכר מה אמרו לו לפני חמש דקות, שוכח פגישות, לא זוכר מה אכל לארוחת הבוקר וכו'. בהמשך מתווספות בעיות של התמצאות בזמן ובמקום, בתחילה באזורים בלתי מוכרים, ואחר כך גם באזורים מוכרים, והפרעות בזיהוי, בתחילה במעגל הרחוק של המכרים, ובהמשך גם במעגל הקרובים ביותר. הבעיות הקוגניטיביות מובילות לירידה בתפקוד. בהתחלה החולה לא יכול לבצע פעילויות כמו נהיגה וניהול עניינים כספיים, וככל שהמחלה מתקדמת, הוא אינו יכול לבצע גם את הפעילויות הבסיסיות ביותר, כמו להתרחץ, ללכת לשירותים ולאכול. בשלבים האחרונים החולה הופך לאילם, הוא שוכב במיטה ואינו מסוגל לדאוג לצרכיו.

לימוד והשכלה גבוהה יותר נטו פחות באופן ניכר לחלות באלצהיימר מאשר נזירות שחיבוריהן הצביעו על יכולת לימוד והשכלה נמוכה יותר.

ובכל זאת, בין חולי האלצהיימר יש גם אנשים משכילים מאוד שלוקים במחלה, חלקם צעירים יחסית, כמו ד"ר ליבובסקי ז"ל. "שום דבר לא מספק הגנה מושלמת", מסביר פרופ' קורצ'ין, "בדיוק כשם שגם אם אנו חוגרים חגורת בטיחות ברכב, עדיין אנו עלולים להיהרג. אבל למרות זאת, ככל שמפעילים את המוח יותר, הסבירות לחלות קטנה משמעותית".

גורם סיכון נוסף שהתגלה בשנים האחרונות הוא חבלות ראש. "ידוע שמתאגרפים, למשל, נמצאים בסיכון גבוה מאוד לפתח אלצהיימר, כנראה בגלל חבלות הראש המרובות שהם סופגים", אומר פרופ' קורצ'ין. "אבל מתברר שגם זעזוע ראש אחד עלול להוביל בהמשך החיים לאלצהיימר. כך לדוגמה, אם רוכב אופנוע נפגע בראשו ולאחר מכן חזר לאיתנו, הוא נמצא בסיכון גבוה יותר לפתח אלצהיימר כעבור שנים. עדיין לא ברור איך זה קורה". ואכן, מחקר מעניין מצא שאנשים שנחבלו בראשם בצורה בינונית במהלך שירותם הצבאי בתקופת מלחמת העולם השנייה, לקו באלצהיימר בהמשך חייהם בשיעור הגבוה פי 2.3 מהמוצע, ואלה שנחבלו בצורה חמורה, חלו באלצהיימר בשיעור הגבוה פי ארבעה מהמוצע.

מחיר המחלה

למחלת האלצהיימר יש השפעה עצומה בכל גיל, אך בגיל צעיר השלכותיה על חיי החולה ומשפחתו קשות פי כמה. שלמה, 49, היה במשך שנים יועץ השקעות מצטיין בבנק. לפני כשנתיים הוא הרגיש שמשוה לא טוב קורה לו. הוא החל לשכוח פגישות, מילים מוכרות ברחו לו, ולעתים הוא נתקע באמצע המשפט, שוכח מה רצה לומר.

אותות אזהרה

איך תזהו אלצהיימר?

המכון הלאומי להזדקנות בארצות הברית הציג שלושה סימני אזהרה להופעת אלצהיימר: 1. אובדן היכולת לעקוב אחרי הנעשה בחשבון הבנק שלכם. 2. הסתמכות על אחרים שיקבלו החלטות בעבורכם. 3. חזרה שוב ושוב על שאלות או על סיפורים. אם שלושת התסמינים מופיעים אצלכם, יש סיכוי שאתם סובלים מתסמינים מוקדמים של אלצהיימר.

"בתחילה הוא חשב שהאשמה היא בלחץ הרב והמצטבר בעבודתו", מספרת טובה, אשתו. "הרופא ייעץ לו לצאת לחופשה כדי לנוח מהלחץ, ובאמת, הוא לקח חודש חופשה ונסענו לחו"ל. אבל החופשה לא עזרה. למרות המנוחה, הבעיה הלכה והחמירה".

בנובמבר 2007 אובחנה אצלו מחלת האלצהיימר. זמן קצר לאחר מכן הוא יצא לפנסיה מוקדמת. "כשהמחלה מתפרצת בגיל צעיר, הסביבה, לפחות בשלבים הראשונים של המחלה, אינה מבינה מה קורה לחולה", אומרת טובה.

"כשהוא שוכח למלא מטלה כלשהי, זה עלול להיתפס בטעות כחוסר מוטיבציה או כעצלנות. בעקבות זאת החולה סובל כפליים. לא זו בלבד שהוא עצמו אינו מבין מה קורה לו, גם המשפחה והחברים לעבודה לא יכולים להבינו, ולא אחת זה עלול לגרום לפגיעה במערכות יחסים ואפילו לפיטורים".

בעיה נוספת נובעת מהעובדה שלחולים צעירים רבים יש ילדים שעדיין מתגוררים בבית. ללאה, למשל, יש שני מתבגרים, בן ובת בני 14 ו-17, שמתקשים מאוד להתמודד עם מחלת אמם. "בינתיים אנחנו לא מדברים על המחלה יותר מדי", אומר אורן. "הסברנו להם שהמחלה אובחנה אצל אמא, אבל אנחנו משתדלים שהכל יהיה רגיל. עם זאת, ברור לכולנו שבשלב מסוים הכל הולך להשתנות, והראשונים שייפגעו הם שני האחים שלי".

מעבר לסבל הנפשי והפיזי, גם הנטל הכלכלי נעשה כבד עם הזמן. "צריך תקציב גדול מאוד כדי לטפל בחולה כזה", אומרת ליבובסקי. "מעבר לעלות של תרופות וחיתולים חד-פעמיים, בשלב מסוים החולים זקוקים לטיפול צמוד, 24 שעות ביממה". כשהחולה צעיר, הנטל הכלכלי כבד עוד יותר. רבים מהחולים נאלצים להתפטר מעבודתם או לצאת לפנסיה מוקדמת. לעתים גם בני הזוג נאלצים לעזוב את עבודתם כדי לטפל בחולה.

הסיוע שנותנת המדינה הוא 18 שעות טיפול שבועיות, שאותן אפשר לנצל למשל לצורך שהות של החולה במרכז יום. "הסיוע הזה לא מספיק", טוענת ליבובסקי. "בשלב מסוים אין ברירה ויש להכניס את החולה למוסד סיעודי

שהעלות שלו גבוהה מאוד. אמנם יש ביטוחים המכסים אשפוז במוסד סיעודי,

אבל צריך לעשות אותם לפני שהאדם חלה, ולרוב האנשים אין ביטוחים כאלה".

"במצב כזה אין פלא ששומעים על טרגדיות קשות, כמו זוגות שמחליטים להתאבד יחד כשאחד מבני הזוג חלה, או הורה חולה שיצא מהבית ונעלם כשילדיו היו בעבודה", אומר פרופ' קורצ'ין. "המשפחות זקוקות לעזרה לא פחות מהחולים, אך למרבה הצער, במדינת ישראל עזרה כזאת לא ניתנת מספיק. עד שתימצא תרופה למחלה, אין ברירה אלא לעזור לחולים ולמשפחות, ובתחום הזה יש הרבה מה לעשות".

