MUTFAKLARDA ALÜMİNYUM TENCERE TEHLİKESİ

Hafızanızla ilgili sorunlar mı başladı? Unutkanlığınız büyük bir problem haline mi geldi? Artık günlük işlerinizi bile yapamaz durumda mısınız? Eğer cevabınız 'evet'se "DEMANS" kapınızda olabilir.

Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Eser Buluş, 65 yaş ve üstü kişilerde görülen demans yani bunama ile ilgili önemli uyarılarda bulundu: "İçeriğinde alüminyum bulunan kaplar, tencereler ve alüminyum folyo içerisinde pişirilen yiyeceklerden uzak durun!"

"Demans" halk arasında bilinen adıyla "bunama", dünya nüfusunun yaşlanması ile hızla yayınlaştı. Hastalığın özellikle 65 yaş ve sonrasında ortaya çıkabildiğini söyleyen **Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Eser Buluş,** davranış bozuklukları, sosyal ve mesleki aktivitelere ait bozukluklar ve günlük yaşam aktivitelerinde bozulmaların demansın varlığına bir işaret olduğunu belirterek şu bilgileri verdi;

'HASTALAR GEÇMİŞTE YAŞIYOR'

Belirtiler hastalığın evresine göre değişiklik gösterir. Hafif evrede isimleri unutmak, eşyaları koydukları yerleri hatırlamakta güçlük çekme ve uzak hafıza görece korunmuş olup daha çok yakın bellek ile ilgili problemler yaşanmaya başlar. Kişinin konuşma miktarı giderek azalır ve özellikle karmaşık konular konuşulurken sözcük bulma zorlaşır. Orta evrede ise bellek bozukluğu daha ilerlemiş olup eski olayların da unutulduğu gözlenir. Kişi-yer-zaman kavramlarında bozulmalar olur ve hasta tanımadığı çevrelerde kaybolmaya başlar. Anlama bozuklukları, yanlış anlamalar ve bunlara bağlı olabilecek davranış kusurları ve sanrı, varsanı (halüsinasyon) gibi psikiyatrik belirtiler ortaya çıkar. Giyinmede, tuvalet ve banyo gereksinimlerinin giderilmesinde bağımsızlık giderek azalır. İleri evrede ise hasta tamamen geçmişte yaşar, aile üyelerini tanıyamayabilir. Konuşma tamamen konuyla ilişkisiz hale gelir ve sonunda tamamen yitirilir. Amaçsız gezinme, tekrarlayıcı hareketler, huzursuzluk ve bağırma sık görülür. İdrar ve büyük abdestini tutamama da tabloya eklenir.

TEDAVİSİ VAR MI?

Tedavide kullanmakta olduğumuz donepezil, rivastigmin, memantin vs gibi farklı gruplarda ilaçlar mevcuttur. Ancak bu ilaçlar hastalığı tamamen iyileştirmez, seyri üzerine etki ederler. Hastalığın ilerlemesini yavaşlatırlar. Ayrıca hastanın eşlik eden sanrı, varsanı (halüsinasyon), huzursuzluk, uykusuzluk gibi eşlik eden yakınmaları da varsa bunlara yönelik de semptomatik tedavi dediğimiz şikayete yönelik ilaçlar da mevcuttur.

AKDENİZ TİPİ BESLENME HASTALIĞI YAVAŞLATIYOR

Yaşlanma süreci başta olmak üzere yaşam boyunca beden kütle indeksinin normal aralıkta tutulması ve sağlıklı beslenmenin yaşam tarzına dönüştürülmesi demans riskinin azaltılmasında büyük önem taşır. Yaşlı bireyler başta olmak üzere demanstan korunmak isteyen bireylerin günlük beslenmelerinde omega-3 yağ asitlerini, polifenol içeren besinleri (çay, meyve suyu) ve antioksidan vitaminler (E-C vitamini) başta olmak üzere vitamin alımlarını artırmaları gerekir. Akdeniz tipi beslenme modelinin uygulanması da demanstan korunmaya yardımcı olmasının yanı sıra demans belirtilerin azalması ve hastalığın ilerlemesinin yavaşlaması açısından önem taşır. Alüminyumun Alzheimer'i tetiklediği düşünülmektedir. Bu nedenle içeriğinde alüminyum bulunan kaplar, tencereler ve alüminyum folyo içerisinde pişilen yiyeceklerden uzak durun. Alüminyum içeren kabartma tozları kullanmayın.

GENETİK FAKTÖRLER ETKİLİ

Özellikle Alzheimer hastalığı olgularının yüzde 5-10 kadarında otozomal dominant dediğimiz bir tür genetik geçiş söz konusudur. Bu durumda demans (bunama) tablosu 65 yaş üstünde değil de 40 yaş gibi erken yaşlarda başlar. Ailesinde

demans hastası olan biri, gençlik çağlarından itibaren beslenme şekline, uyku düzenine, düzenli egzersiz yapmaya ve vücut kitle indeksine göre belirlenen kilo durumuna dikkat etmelidir. Erken dönemde fark ettiği veya yakınları tarafından fark edilen çok yakın tanıdıklarının isimlerini unutma, eşyaları koyduğu yerleri bulamama, yapmayı planladığı işleri organize edememe veya evin yolunu karıştırma gibi durumlarda vakit kaybetmeden nöroloji hekime başvurmalıdır

BALIK VE CEVİZ TÜKETİN

Akdeniz tipi beslenme önerebileceğimiz bir beslenme tipidir. Doymuş hayvansal yağlardan uzak daha çok doymamış bitkisel kaynaklı yağları tüketmek, aşırı karbonhidratlı yiyeceklerden uzak durmak, yağsız kırmızı et, ıspanak başta olmak üzere yeşil yaprakları sebzeler, ceviz ve omega açısından balık tüketimi önerilmektedir.

İYİ UYUYUN, BULMACA ÇÖZÜN

Zihin egzersizleri yapmamıza yardımcı olan bulmaca çözme, sudoku doldurma veya kişinin yapmaktan keyif aldığı el işlerini yapması önerilebilir. Aynı zamanda haftada 3-4 kez 30-45 dakikalık tempolu yürüyüş yapılması, uyku düzenine dikkat edilmesi, alkol-tütün ve uyarıcı maddelerden uzak durulması, aşırı karbonhidratlı ve yağlı yiyeceklerden de kaçınılması önerilir.

(Kaynak: Faselis)

(Haberin sitemizde ilk yayın tarihi: 18 Ocak 2018)