

Prof. Dr.
Kaynak Selekler
Çok Unutkan
Oldum

-
Araştırma
İnceleme
-



Doğan
SoLibri



Kaynak Selekler, 1943 yılında Ortaköy-İstanbul'da doğdu. İstanbul Vefa Lisesi'ni (1960) ve İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni (1967) bitirdi. 1968'de Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda asistan olarak çalışmaya başladı. 1972'de uzman oldu. 1975-76 yıllarında Londra Üniversitesi Nöroloji Enstitüsü'nde (The National Hospital, Queen Square) eğitim toplantılarına ve çalışmalarına katıldı. 1979'da Nöroloji Doçenti unvanını aldı, 1988'de Profesör oldu. Türk Nöroloji Derneği'nin bir numaralı kurucu üyesidir. 1993-1999 yılları arası kesintisiz olarak Türk Nöroloji Derneği başkanlığını yürüttü. 1995 yılında, Türk Nöroloji Derneği'nin bilimsel nitelikli *Türk Nöroloji Dergisi*'ni yayın hayatına başlattı ve 1995-1999 tarihleri arasında derginin editörlük görevini üstlendi. 1997'de İstanbul'da kurulan Alzheimer Derneği'nin kurucu üyesi olup, 2008-2010 yıllarında Merkez Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılığı görevini yaptı. 2000 yılında faaliyete geçen Alzheimer Derneği Ankara Şubesi'nin kuruluşunda yer aldı ve 2001-2010 yıllarında Alzheimer Derneği Ankara Şubesi'nin Başkanlık görevini yürüttü. Akademik ortamlardaki faaliyetleri yanında, Alzheimer hastalığı konusunda toplumu bilgilendirici/bilinçlendirici konferanslar verdi, medya yayınlarına katıldı. 2001 yılında *Radikal* gazetesinde yayınlanan "Türkiye'de alanında en iyi doktorlar" anketinde, nöroloji dalında en iyi beş doktor arasında yer aldı. 2018 yılında Türk Nöroloji Derneği tarafından kendisine Bilim ve Hizmet Ödülü verildi. 1968 yılından beri, yurtdışı ve askerlik görevi dışında, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda görev yapan Prof. Selekler, 8 Haziran 2007'den itibaren Nöroloji Anabilim Dalı Başkanlık görevini üstlendi, 2010 yılında yaş haddinden emekli oldu. Çoğu bilgisayarlı tomografi, afazi, Alzheimer hastalığı ve demans konusunda olmak üzere, iki yüzden

fazla iç ve dış yayını bulunmaktadır. ALFA yayınlarından *Alzheimer Orta Yaşta Başlar* (2012), *Yaşlanmak Ayrıcalıktır, Yaşlılık Bilgeliktir* (2014) ve *Bunamak İstemiyorsanız Zeki Kadınlarla Evlenin* (2018); Önka Matbaacılık'tan 2020'de *Alzheimer Demansı: Tanı ve Tedavide Yeni Gelişmeler* kitapları yayımlandı. Diğer kitapları şunlardır: *Alzheimer ve Diğer Demanslar* (Modern Tıp Seminerleri 26) (Ed.), Güneş Kitapevi, Ankara, 2003; *Yaşlılık: Sık Rastlanan Sorunlar* (Ed.) Güneş Kitapevi, Ankara, 2007; *Nörolojide Yeni Ufuklar, Alzheimer ve Diğer Demanslar* (Ed:) Güneş Kitapevi, Ankara, 2009; *Neurology in Clinical Practice*, Türkçe (Çeviri-Ed.) Güneş Kitapevi, Ankara (copyright 2005).

Çok Unutkan Oldum

Bunamaktan mı korkuyorsunuz?
Belki de yanılıyorsunuz!

ÇOK UNUTKN OLDUM

Bunamaktan mı korkuyorsunuz?

Belki de yanılıyorsunuz!

Yazan: Prof. Dr. Kaynak Selekler

Editör: Canan Dila

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Eylül 2021 / ISBN 978-605-09-8705-8

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

Kapak fotoğrafı: Serdar Tibet

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldrımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 446 05 99

Sertifika no: 20699

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Çok Unutkan Oldum

Bunamaktan mı korkuyorsunuz?
Belki de yanılıyorsunuz!

Prof. Dr. Kaynak Selekler

İçindekiler

Bölüm I: Neden Unutuyoruz?	13
Bölüm II: Alzheimer Hastalığı Genel Bilgiler	29
Bölüm III: Risk ve Koruyucu Faktörler	61
Bölüm IV: Alzheimer Hastalığını Etkileyen Faktörler	103
Bölüm V: Alzheimer ve Beslenme.....	141
Bölüm VI: Diyabet, Kolesterol ve Alzheimer	151
Bölüm VII: Alzheimer Hastalığı Hakkında Tıbbi Konular....	165
Bölüm VIII: Bakıcılar ve Alzheimer Hastasının Sorunlarıyla Başetme	189
Bölüm IX: Bir Demans Öyküsü	217

Önsöz

Bu satırların yazarı otuz yıldır Alzheimer hastalığı hakkında kitap, bilimsel makale ve popüler yazılar yazdı, çeşitli konferanslar verdi, yazılı ve görüntülü medya organlarının yayınlarına katıldı.

Elinizdeki kitap bu onlarca yılın bilgi birikimiyle, yazarın daha önceki “Alzheimer Orta Yaşta Başlar” ve “Bunamak İstemiyorsanız Zeki Kadınlarla Evlenin” kitapları, çeşitli yazıları ve son literatür bilgileri harmanlanarak yazıldı.

Alzheimer hastalığı hakkında binlerce yayın var. Bir kısmı Türkçe, çoğunluğu yabancı dilde. Günümüzde bilgiye ulaşmak kolay. Fakat topluma dönük yayınlar az. Bu nedenle kitap mümkün olduğu kadar tıp mensubu olmayanların da anlayacağı şekilde yazılmaya çalışıldı.

Dünyada ve ülkemizde ortalama ömür artıyor, insanlar daha uzun yıllar yaşıyor. Alzheimer, yaşlanma ile yakalanma ihtimali artan bir hastalık. Bu sebepten de daha sık rastlanıyor ve görülüyor.

Aslında Alzheimer bir yaşlılık hastalığı olduğu kadar, bir orta yaş hastalığı da. Çünkü hastalık beyinde, hastalık belirtileri ortaya çıkmadan onlarca yıl önce başlıyor.

Hastalığı tam düzelten bir tedavi yok henüz. Peki buna karşın günümüzde yaşlanmanın en korkulan hastalığı hâline gelen Alzheimer için yapılacak şeyler yok mu? Var. Hastalığın başlangıcını geciktirmek, korunmak olası. Bunun için

hastalığın risk faktörleriyle, koruyucu etmenlerin bilinmesi, önlemlerin genç-orta yaşlardan itibaren alınması gerekiyor.

Kitapta bu faktörler yanında, bazı sık dile getirilen sorular hakkında da bilgi verildi. “Alüminyum, aşular, yapay tatlandırıcılar, kolesterol ilaçları Alzheimer’e neden olur mu?”, “Zerdeçal, kahve ve çayın faydası var mı?”, “Çok unuttuyorum, hastalık genetik mi, ebeveynlerim hasta ben de ileride Alzheimer olur muyum?” gibi çok sık sorulan, akla gelen veya akıl karıştıransorular cevaplandırıldı.

Kitabın son bölümünde, Alzheimer hastasının psikolojik ve davranış bozukluklarıyla nasıl baş edileceği hakkında aile fertleri ile bakıcılara yönelik bilgiler verildi. Bakıcıların sorunları tartışıldı.

Sadece bir hastalık olmayıp ekonomik ve sosyal bir sorun hâline gelen Alzheimer hakkında toplumun bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi gerekiyor. Toplumumuzda bu konuda yeterli bilgi ve konuya ilgi az. Bu kitap özellikle bu eksikliği gidermek ve hasta yakınlarıyla, konuya ilgi duyanlara bilgi vermek amacıyla yazıldı.

Yararlı olması dileklerle...

Prof. Dr. Kaynak Selekler

Ocak 2021

“Belleđimiz olmadan biz yok oluruz, varlığımız sona erer, geçmişimiz silinip gider ama yine de bizi hayal kırıklığına uğrattığı zamanlar hariç ona pek de dikkat etmeyiz, onu geliştirmek, beslemek, ilerletmek ve korumak için pek az çaba sarf ederiz.”

Mark Twain

Bölüm I

Neden Unutuyoruz?

Neden unutmuyoruz? (veya) Neden unutuyoruz?

Hiç düşündünüz mü, neden unutmuyoruz? Hep unutkanlıktan şikâyet ederiz de hiç neden unutmadığımızı düşünmeyiz. Bunu beynimizin normal bir fonksiyonu olarak kabul ederiz, ama ne kadar kıymetli bir işlev olduğunu ancak bazı şeyleri unuttuğumuzda fark ederiz. Beynimizin heyecan verici harika yönlerinden biri, bellektir.

Peki neden unutmuyoruz? Beyin bu fonksiyonu nasıl yapıyor?

Bilim dünyasındaki geleneksel kanıya göre, ortalama bir insan beyninde yaklaşık 100 milyar nöron (sinir hücresi) var. Her bir nöron, 10.000'e kadar başka nörona bağlanabilir. Bu da nöronlar arasında 1.000 trilyon bağlantı (sinaps) yapar.

Beynimizde Dopamin, Oksitosin, Serotonin, Noradrenalin ve Asetilkolin, gibi iletişimi sağlayan kimyasal (nörotransmitter)'lar bulunur. Bunlardan asetilkolin özellikle öğrenme ve bellek oluşturmaya katkıda bulunur.

“Hipokampus ve entorhinal korteks” denilen iki komşu alan, beynimizde enformasyon ve bilgilerin toplandığı yakın bellekle ilgili bölgelerdir. Ama kalıcı bellek (uzun süreli bellek) için bilgiler, bütün beyin kabuğunda (korteks) biriktirilir. Hayatımız boyunca çevremizden, her gün binlerce bilgi, enformasyon, gözlem, vd. bombardımanına uğruyoruz. Yaşam boyu yüzlerce tecrübe ediniyoruz. Nerede olduğumuzu,

zamanı biliyor, kişileri tanıyor, karar veriyor, plan, organizasyon yapıyor, konuşuyor, duygu ve düşüncelerimizi aktarıyor, aletleri nasıl kullanacağımızı biliyoruz.

Bütün bu bilgi, enformasyon, tecrübe gibi işlemleri nasıl unutmuyoruz?

Unutmamamızı sağlayan, vücudumuzdaki en değerli alan, beyindeki bellek alanları ve en değerli fonksiyonumuz: Bellek veya hafıza.

Bellek nasıl oluşuyor ve çalışıyor? Kısaca ve basitçe söylemek gerekirse, bellek oluşturma üç aşamada oluyor:

1. Kayıt ve pekiştirme
2. Depolama (saklama)
3. Bellekten bilgileri geri çağırıp hatırlama.

Bilgileri, beynimizde bellekle ilgili bölgelerde kaydedip saklıyor ve gerektiğinde oradan geri çağırıp hatırlıyoruz. Bizim unutmamamızı sağlayan kısaca bu sistem.

Peki bellek doğru çalışmayınca ne oluyor? Unutuyoruz. Unutkanlık iki şekilde oluyor:

1. Maruz kaldığımız bütün enformasyonları, bilgileri kayıt edip beynimizde saklayamazsak unutuyoruz. Yani aklımızda kalmıyor.

2. Bellekte kayıtlı olan ve saklanan bilgileri hatırlayamazsak unutuyoruz. Yani aklımıza gelmiyor.

Yakın bellek oluşturmamak, yani kayıt edip saklayamamak Alzheimer hastalığının ilk dönemlerinde oluyor. Kayıtlı bilgileri bellekten geri çağırıp hatırlayamamak da Alzheimer hastalığının ileri dönemlerinde geliyor.

Yaşlanma ile beynimizdeki sinir hücresi (nöron) ve sinir hücreleri arasındaki iletişim noktaları (sinaps) azalıyor. Beyin ve bellek ile ilgili alanlar da küçülüyor. Ayrıca beyinde iletişimi sağlayan asetilkolin ve diğer nörotransmitterlerde azalma oluyor. Bunlara bağlı olarak da yaşlılarda bellek zayıflıyor, bazı bilgileri hafızada tutma, yeni şeyler öğrenme

zorlaşıyor. Buna yaşlılık unutkanlığı deniyor. Normal sınırlarda kabul edilen yaşlılık unutkanlığı bunama belirtisi değildir. Fakat belirli bir çizginin üstünde ise, Alzheimer hastalığının ilk belirtisi olabiliyor.

Sadece bellekte kayıtlı olanları unutabiliriz. Kayıt yoksa unutmak da yoktur. Bazı kişiler, özellikle gençler, iyi kayıt yapamadıklarından unuttuklarını sanıyor. Kafaları çeşitli konularla meşgul olan ve stresli, anksiyeteli, depresif kişiler, o sırada olanları kayıt yapamadıysa; bilgileri, gözlemleri, duyduklarını veya işittiklerini unuttuğunu sanıyor. Aslında bu, dikkat bozukluğuna bağlı kayıt edememe sorunudur ve bunun Alzheimer hastalığı ile bir ilgisi yok.

Sık Sorulan İki Soru

1. Çok unutuyorum, Alzheimer mi oluyorum?

Bellek sorunları daima Alzheimer hastalığı mı?

Genç, yaşlı birçok kişide bu endişe mevcut: Alzheimer hastası olmak korkusu.

Alzheimer, unutkanlık şikâyetiyle başlar ve hastalığın olmazsa olmaz belirtisi unutkanlıktır. Ancak, unutkanlık toplumda yaygındır. Bir atasözümüz “Hafıza-i beşer nisyan ile maluldür” der. Evet, atasözünün de işaret ettiği gibi, “İnsan hafızası unutkandır”.

Diğer yandan, bellek problemi olan herkes Alzheimer hastası değildir. Fakat yaşlanma ile gelen ve artan unutkanlık ise, Alzheimer hastalığının belirtisi olabilir. Bellek sorunlarının diğer sebepleri arasında yaşlanma, tıbbi durumlar, duygusal sorunlar, hafif bilişsel bozukluk veya başka bir demans türü olabilir.

İnsanlar yaşlandıkça beyin dâhil vücudun her yerinde değişiklikler olur. Sonuç olarak, yaşlı insanlar yeni şeyler

öğrenmenin daha uzun sürdüğünü, bilginin yanı sıra yaptıkları şeyleri hatırlamadığını veya bazı eşyalarını kaybettiğini fark edebilir. Bunlar genellikle hafif unutkanlık belirtileri olup, Alzheimer hastalığına ait ciddi bellek sorunları değildir.

Yaşlanmayla artan unutkanlık ve bunun sıklığı ile yaşlanmayla artan Alzheimer unutkanlığı birbirinden nasıl ayırt edilir? Unutkanlık; ilerleyici değilse, günlük yaşam aktivitelerini çok bozmuyorsa ve kişi yeni şeyler öğrenebiliyorsa, muhtemelen Alzheimer'la ilgili değildir. Şüpheli durumlarda detaylı nöropsikolojik testler gerekir.

Diğer yandan unutkanlık, çeşitli durumlarda bir kurtarıcı veya kaçış yolu olarak kullanılmaktadır. Kişi yaşadığı üzücü, acıklı, elemli, travmatik hayat olayları karşısında unutkanlığı; psikolojik sağlığı sürdürme açısından beynin bir savunma mekanizması olarak kullanabilir.

2. Annem (veya) babam Alzheimer hastası, ileride ben de olur muyum?

Kişinin ailesinde -sporadik tipte-Alzheimer olan biri varsa bu, onun da mutlaka Alzheimer'e yakalanacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte, bir ebeveyni, erkek kardeşi veya kız kardeşi Alzheimer olan bireylerin, Alzheimer'e yakalanan birinci derece akrabası olmayanlara göre, hastalığı geliştirme olasılığı daha yüksektir. Birden fazla birinci derece akrabası Alzheimer olanlar, daha fazla risk altındadır. Ailede hastalık olduğunda, kalıtım (genetik) ve paylaşılan çevresel ve yaşam tarzı faktörleri (örneğin, sağlıklı gıdalara erişim ve fiziksel aktivite ile ilgili alışkanlıklar gibi) hastalığın ortaya çıkıp çıkmamasında rol oynayabilir. Bu durumda, anne veya babadan gelen risk aynı ölçüde evladı da etkiler.

Diğer yandan ailede erken başlangıçlı, spesifik genetik

mutasyonlu Alzheimer (ailevi Alzheimer) varsa, hastalığın gelişmesi engellenemez. Hastalığa doğrudan neden olan bir deterministik gen taşıyan herkes, erken başlangıçlı Alzheimer gibi bir bozukluğa miras alır.

Risk genleri, bir hastalık geliştirme olasılığını arttıran genlerdir, fakat hastalığı ortaya çıkarmayabilir. Risk geni APOE-ε4, Alzheimer vakalarının yaklaşık yüzde 20 ile 25'inde bulunan böyle bir risk genidir.

Neden isimleri hatırlayamıyoruz?

Hemen hemen 40'lı yaşlarda başlayan ve yaşlanmayla artan isim hatırlayamama, bunamanın bir işareti midir? Kişileri “Bunuyor muyum?” endişesine düşürebilir. Tanıdığınız bir kişinin karşısında ismini hatırlayamamak sıkıcı bir durumdur. Fakat her zaman bir hastalık belirtisi değildir.

İsimleri nasıl hatırlıyoruz?

Beyinde 100 milyar sinir hücresi çalışır ve hatta uykuda bile birbiriyle bağlantılıdır. Bir isim veya özel bir kelime hatırlanmak istendiğinde beynin, enformasyonların bellek olarak saklandığı korteks (gri cevher-beyin kabuğu) bölgesindeki sinir hücrelerinin çeşitli alanlarından lüzumlu olan bilgileri toplaması gerekir. Bu ismin/kelimenin her anlamı birden çok alanda (şekil, hacim, ses, renk, koku, yüz imajı gibi) yerleşiktir ve her alan da ilgili anlamların bir kümesini içerir. Mesela kişiler, yerler, şekiller veya rakamlar için sonsuz sayıda olasılık vardır. Beyin bilinçsizce, inanılmaz bir dizi depolanmış anıları bir araya getirir.

Bir ismi hatırlamak için, onunla ilgili bilgilerin, epizodik bellekten (kişiyle ilgili olaylar), semantik bellekten (hakkındaki değişmez gerçekler) toplanması ve duygusal bir tepki oluşturulması gerekir. İsmi hatırlamak için sinir hücrele-

ri aktive edildiğinde süreç başlar ve beyin aradığı adı bulana kadar doğru bağlantıları aramaya devam eder.

Peki isimleri hatırlamakta başarısızlık neden oluyor?

Eğer isim hemen hatıra gelmiyorsa, bu kusurlu işlem için birkaç neden olabilir:

1. Bu isimle ilgili sinirsel yollara (yolaklara) bir süre erişilemeyebilir. Fakat sonunda isim hatırlanacaktır.
2. Başka düşünceler zihni çelebilir.
3. Diğer olaylar nedeniyle kişi stresli olabilir.
4. İsimle ilgili bilgiler belleğe yeterince kodlanmamış olabilir. Unutmamak gerekir ki, bir hafıza izi oluşturmak yedi saniyelik bir işlem gerektirir ve hatırlamak için hafıza izlerine gerek vardır.
5. İlaçlar, alkol, ağrı çekmek ve aşırı sıcak veya soğuk nedeniyle rahatsız olma gibi durumlar olumsuz etki yapabilir.

Duygusal sorunlarla ilgili bellek bozukluğu

Stres, kaygı (anksiyete) veya depresyon gibi duygusal sorunlar, bir kişiyi daha unutkan yapabilir. Örneğin, kısa bir süre önce emekliye ayrılmış veya eşi, akrabası veya arkadaşını kaybetmiş birisi üzgün, yalnız, endişeli veya sıkılmış olabilir. Bu yaşam değişiklikleri ile uğraşmaya çalışmak bazı insanlarda bilinç sislenmesine veya unutkanlığa neden olabilir.

Duyguların neden olduğu unutkanlık genellikle geçicidir ve duygular değiştiğinde kaybolur. Duygusal sorunlar arkadaşlar ve aileler tarafından hafifletilebilir, ancak bu duygu bozukluğu uzun süre devam ederse, bir doktor veya danışmandan yardım almak önemlidir.

Yaşlılığa bağlı normal sınırlarda kabul edilebilecek bellek değişiklikleri (Tablo 1)'de gösterildi.

"Bunamaktan mı korkuyorsunuz? Belki de yanılıyorsunuz!"

İnsan unutkanlıdır. Unutkanlık toplumda yaygındır. Atasözünde belirtildiği gibi "Hafıza-i beşer nisyan ile maluldür". Unutkanlık yaşlılıkla birlikte artar. Normal yaşlanmayla ortaya çıkan unutkanlık her zaman ileride bunamayla karşı karşıya kalınacağına işaret etmez. Diğer yandan, unutkanlığı olan birçok kişi Alzheimer hastalığının erken evrelerinde olabilir.

Genç-yaşlı birçok kişide "Çok unutkan oldum, bunuyor muyum?" endişesi olabilir. Alzheimer, belirtileri itibarıyla 65 yaşından sonra ortaya çıksa da hastalık beyinde 15-20 yıl önce başlamaktadır.

Alzheimer halen tedavisi olmayan bir hastalıktır, ancak hastalığı önlemek ve geciktirmek mümkündür. "Bunamaktan mı korkuyorsunuz? Belki de yanılıyorsunuz!"



Prof Dr. Kaynak Selekler bu kitapta çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen Alzheimer'i anlatıyor. Hastalığın risk ve koruyucu faktörlerini, beyne yararlı ve bunamayı geciktiren yöntemleri ve gıdaları ayrıntılarıyla paylaşıyor.

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 34

ISBN 978-605-09-8705-



9 786050 987058

Serimta no: 11940



**Doğan
SoLibri**