

## **DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE**

*Zbrala Tjaša Grebenšek*

### **VPLIV DNEVNE ZASpanosti NA RAZVOJ ALZHEIMERJEVE BOLEZNI**

Longitudinalna študija je pokazala, da imajo starejši, ki občutijo več dnevne zaspanosti, trikrat večje možnosti, da bodo leta kasneje zboleli za Alzheimerjevo boleznijo. Tisti, ki so bili čez dan večkrat zaspani, so imeli čez nekaj let večjo možnost za nastanek beta amiloidnih proteinov, ki so znak Alzheimerjeve bolezni.

Po ugotovitvah raziskav bi lahko slaba kakovost spanca spodbujala razvoj te oblike demence. To pomeni, da bi primeren nočni spanec pomagal zmanjšati tveganje za Alzheimerjevo bolezen. Do zdaj so bili prehrana, gibanje in miselna aktivnost prepoznani kot dejavniki, ki zmanjšajo tveganje razvoja Alzheimerjeve bolezni; spancu pa raziskovalci niso posvečali večje pozornosti.

Pri študiji so uporabili podatke iz dolgoročne študije, ki se je začela leta 1958 in je sledila zdravstvenemu stanju tisočih prostovoljcev. Spraševali so jih, kako pogosto postanejo čez dan zaspani in kolikokrat čez dan zaspijo. Prostovoljce so od leta 2005 naprej testirali tudi za možganske znake Alzheimerjeve bolezni.

Pri 123-ih udeležencih so analizirali odgovore in iskali povezavo med tistimi, ki so poročali o dnevni zaspanosti ali spanju in možganskimi znaki Alzheimerjeve bolezni. Po izključitvi dejavnikov, ki bi lahko vplivali na dnevno zaspanost, kot so starost, spol, izobrazba in indeks telesne mase, so rezultati pokazali, da se možganski znaki Alzheimerjeve bolezni trikrat pogosteje kažejo pri posameznikih, ki so poročali o večji dnevni zaspanosti.

Trenutno ni raziskano, zakaj se dnevna zaspanost povezuje z odlaganjem beta amiloidnih proteinov, ki so možganski znak Alzheimerjeve bolezni. Ena od možnih razlag je, da dnevna zaspanost sama po sebi povzroči nastanek teh proteinov v možganih. Glede na prejšnje raziskave je bolj verjetna razlaga, da zaradi motenega ali nezadostnega spanca nastajajo beta amiloidni proteini; prav tako lahko te motnje spanja povzročajo prekomerno dnevno zaspanost. Znanstveniki zaenkrat še ne morejo potrditi, da beta amiloidni proteini povročajo motnje spanja.

Študije na živalih so pokazale, da lahko premalo nočnega spanja povzroči več beta amiloidnih proteinov v možganih in hrbtenici. Precej ugotovitev človeških študij je povežalo slab spanec z večjim številom beta amiloidov v nevronskega tkivu.

Raziskovalci so že pred dlje časa ugotovili, da so motnje spanja pogoste pri Alzheimerjevih bolnikih. Prav to je eden izmed vodilnih razlogov družinskih oskrbovalcev, da svojce s to boleznijo dajo v institucionalno oskrbo. Domneva se, da rastoči beta amiloidni proteini in spremembe v možganih negativno vplivajo na spanje.

Študija kaže, da lahko slab spanec vpliva na razvoj Alzheimerjeve bolezni. To nakazuje, da je kakovost spanja lahko dejavnik tveganja. Nanj lahko vplivamo z uravnavanjem motenj spanja, kot so obstruktivna apneja med spanjem (prenehanje dihanja med spanjem) in nespečnost, kot tudi z vplivanjem na dejavnike na individualnem in družbenem nivoju, kot je premalo spanja zaradi dela ali gledanja televizije.

Alzheimerjeve bolezni še ne znamo zdraviti, zato se moramo potruditi, da vplivamo

na dejavnike, ki zmanjšajo tveganje za njen nastanek. Tudi če se odkrije zdravilo za nje-  
no zdravljenje, je treba poudariti strategije  
preprečevanja. Prioriteta kakovosti spanca  
je lahko eden od načinov za zmanjšanje  
tveganja nastanka bolezn ali morda za upo-  
časnitev njenega razvoja.

*Vir: Science Daily, 2018. More daytime sleepiness,  
more Alzheimer's risk? V: <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/09/180906141501.htm> (sprejem  
12. 9. 2018).*

## ČUSTVENE STISKE DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

Raziskovalci na univerzitetni šoli za  
zdravstvene nege Case Western Reserve so  
preučevali čustvene stiske družinskih oskr-  
bovalcev, ki so skrbeli za družinskega člana  
z duševno boleznijo. Ugotovili so visoko  
tesnoba primarnih družinskih oskrboval-  
cev pri začetni diagnozi ali v zgodnjem času  
bolezn, ki pa se je zmanjševala skozi čas.

Zmanjševanje tesnobe skozi čas se dogaja  
zaradi dveh možnosti: oskrbovanec postane z  
zdravljenjem bolj stabilen ali pa se družinski  
oskrbovalec sčasoma prilagodi na novo nastalo  
situacijo. Študija je ugotovila, da so ženske  
družinske oskrbovalke, ki so začele opravljati  
naloge oskrbovanja, večkrat depresivne in  
jezne kot tiste, ki oskrbujejo že dlje časa.

Raziskava je vključila 60 žensk, starih od  
18 do 65 let, ki oskrbujejo svojce. Opisovale  
so svoje izkušnje oskrbovanja družinskega  
člana, ki je obolel za tesnobo, bipolarno  
motnjo, depresijo ali shizofrenijo.

Študija predstavlja začetne korake preučevanja  
povezave med skrbjo za družinskega člana  
z duševno boleznijo in čustvenim odzivom,  
ki ga imajo negovalci; večinoma so to ženske.

Študija je prišla do ugotovitve, da so bolj  
izobraženi družinski oskrbovalci bolj od-  
porni na čustvene stiske in bodo prej našli  
uporabne vire pomoči.

V raziskavi so večinoma sodelovale žen-  
ske, ki so jih našli v socialnih organizacijah,  
cerkvah, kavarnah, knjižnicah itd. Vsak  
družinski oskrbovalec je odgovoril na 10  
vprašanj o negativnih čustvih, ki jih je izku-  
sil v dveh tednih. Prav tako so posredovali  
podatke o svoji starosti, diagnozi in druge  
informacije o družinskem članu z duševno  
boleznijo. Udeleženke so imele v povprečju  
46 let, povprečna starost oskrbovancev pa je  
bila 37 let. Oskrbovanci so imeli diagnozo  
shizofrenije (45 odstotkov), bipolarni motnje  
(45 odstotkov), depresije (5 odstotkov) in  
anksioznosti (1 odstotek). Povprečno trajanje  
duševnih bolezn je bilo nekaj več kot 11 let.

Šestdeset odstotkov duševno bolnih  
družinskih članov ni živelo s svojimi oskr-  
bovalci; te so bile večinoma njihove matere.  
Vendar je 68 odstotkov oskrbovalcev zago-  
tovo neposredno oskrbo s posameznimi  
dnevni dejavnostmi. Hkrati so v študiji  
poročali o občutkih jeze. Približno tretjina  
oseb z duševnimi boleznimi je prejela posredno  
oskrbo, kot sta podpora in spodbujanje  
oskrbovalcev.

Bodoče raziskave se bodo osredotočile na  
vključevanje udeležencev različnih ras, kar  
lahko spremeni rezultate. Prav tako bodo  
prihodnje študije preučevale čustveno stanje  
oskrbovalcev v daljšem časovnem obdobju.

Na podlagi svojih ugotovitev raziskovalci  
sklepajo, da je potrebno več pozornosti na-  
meniti temu, kako stres za duševno bolnega  
člana družine vpliva na celotno družino.  
Pozivajo k intervencijam za družine in iz-  
obraževanje za bodoče medicinske sestre,  
kar bi koristilo tako oskrbovalcem kakor  
oskrbovancem z duševnimi boleznimi.

*Vir: Science Daily, 2018. Caregivers of family  
members newly diagnosed with mental illness at  
risk for anxiety. V: [https://www.sciencedaily.com/  
releases/2014/09/140915120751.htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2014/09/140915120751.htm)  
(sprejem 13. 9. 2018).*