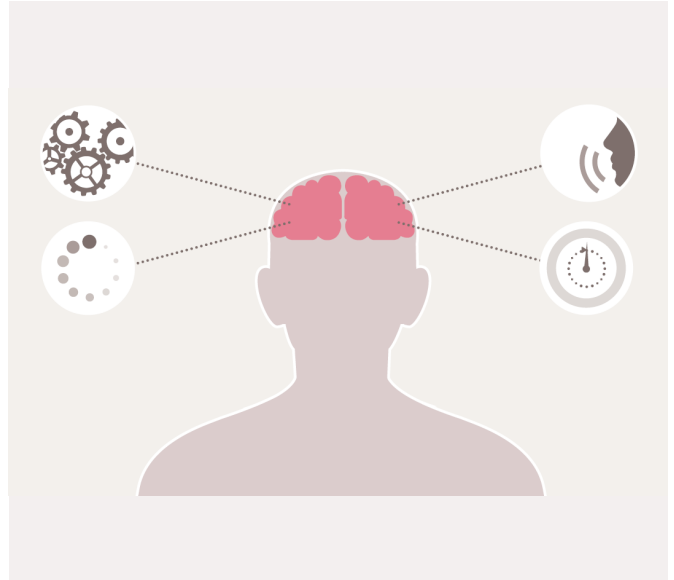


Factsheet Γνωσιακές διαταραχές και HIV

Βασικά σημεία

- Τα προβλήματα στη σκέψη και τη μνήμη μπορεί να οφείλονται σε μια σειρά παραγόντων.
- Ο υγιεινός τρόπος ζωής μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης γνωσιακών διαταραχών στη μετέπειτα ζωή.
- Οι γνωσιακές διαταραχές που προκαλούνται από τον HIV είναι συνήθως ήπιες στους ανθρώπους που λαμβάνουν αντιρετροϊκή θεραπεία.



Translated from the factsheet [Cognitive impairment and HIV](#).

Ίσως έχεις παρατηρήσει ορισμένες αλλαγές στη νοητική σου λειτουργία, όπως μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, καθυστέρηση στην επεξεργασία πληροφοριών, μικρότερη ευχέρεια λόγου, μειωμένη ικανότητα στη σχεδίαση και την οργάνωση καθημερινών δραστηριοτήτων, ή κενά στη μνήμη. Οι περισσότεροι άνθρωποι, μετά τα 50, τα 60 ή τα 70 τους έτη, αρχίζουν να παρατηρούν κάποια κενά στη μνήμη τους ή βραδύτητα στη σκέψη τους. Οι αλλαγές αυτές είναι αναμενόμενες, ως μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας της γήρανσης. Ωστόσο, αν κάποιος άνθρωπος εμφανίζει περισσότερες αντίστοιχες δυσκολίες από ό,τι άλλοι άνθρωποι της ίδιας ηλικίας, ίσως να έχει αναπτύξει κάποιου τύπου γνωσιακή διαταραχή.

Οι γνωσιακές διαταραχές μπορεί να οφείλονται σε μια ευρεία σειρά παραγόντων. Αν και συχνά θεωρούμε ότι ο νους και το σώμα αποτελούν δύο ξεχωριστές οντότητες, η σωματική υγεία επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό τις γνωσιακές μας λειτουργίες. Οι γνωσιακές διαταραχές, συνήθως, προκαλούνται από σωματικές αλλαγές και νοσήματα του εγκεφάλου.

Ένας τύπος γνωσιακής διαταραχής σχετίζεται με τη λοίμωξη HIV. Ωστόσο, οι άνθρωποι που ζουν με HIV μπορεί να έχουν αναπτύξει γνωσιακές διαταραχές και εξαιτίας άλλων παραγόντων. Από αυτούς, ορισμένοι από τους σημαντικότερους είναι:

- Γνωσιακές διαταραχές οφειλόμενες στην κατανάλωση αλκοόλ ή τη χρήση ουσιών. Το αλκοόλ και οι λοιπές ψυχοδραστικές ουσίες μπορεί να προκαλούν βλάβες στα κύτταρα του εγκεφάλου και να παρεμποδίζουν σωματικές λειτουργίες, ιδίως όταν χρησιμοποιούνται συχνά και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κάτι τέτοιο μπορεί να έχει μακροχρόνιες επιδράσεις στις γνωσιακές λειτουργίες (όχι μόνο όταν κάποιος/α βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ ή ουσιών).

- Κατάθλιψη, άγχος και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Τα συμπτώματα αυτών των διαταραχών περιλαμβάνουν κενά μνήμης, δυσκολίες συγκέντρωσης, βραδύτητα σκέψης και δυσχέρεια στην επίλυση προβλημάτων.
- Αγγειακές γνωσιακές διαταραχές, οι οποίες προκαλούνται από νοσήματα των τριχοειδών αγγείων, εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες καταστάσεις που μειώνουν την παροχή αίματος στον εγκέφαλο και στερούν τα εγκεφαλικά κύτταρα από το αναγκαίο οξυγόνο και άλλα θρεπτικά στοιχεία. Η υπέρταση, ο διαβήτης, το κάπνισμα και η υψηλή χοληστερίνη είναι παράγοντες κινδύνου για αγγειακές γνωσιακές διαταραχές.
- Νόσος Alzheimer, κατά την οποία αναπτύσσονται παθολογικές δομές (οι λεγόμενες πλάκες αμυλοειδούς), που βλάπτουν ή καταστρέφουν τα κύτταρα του εγκεφάλου.
- Γνωσιακή διαταραχή σχετιζόμενη με τον HIV (ή νευρογνωσιακή διαταραχή σχετιζόμενη με τον HIV). Αυτή προκαλείται όταν ο ίδιος ο HIV (ή η απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος στον HIV) επηρεάζει άμεσα τον εγκέφαλο και προκαλεί γνωσιακά προβλήματα. Αυτή η μορφή γνωσιακής διαταραχής εμφανίζεται συχνότερα στους ανθρώπους που είχαν χαμηλό αριθμό κυττάρων CD4 πριν ξεκινήσουν αντιρετροϊκή θεραπεία.

Επιπλέον, συχνά φαίνεται πως οι γνωσιακές διαταραχές οφείλονται σε έναν συνδυασμό παραγόντων περισσότερο παρά σε κάποια συγκεκριμένη αιτία. Για παράδειγμα, η βαριά κατανάλωση αλκοόλ ενός ατόμου, οι αποφραγμένες του αρτηρίες και το ιστορικό χαμηλού αριθμού κυττάρων CD4 μπορεί να συμβάλλουν αθροιστικά στην εμφάνιση γνωσιακών διαταραχών.

Πολλοί από τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση γνωσιακών διαταραχών μπορούν να θεραπευθούν ή να τροποποιηθούν. Αντιμετωπίζοντάς τους, ίσως είναι δυνατό να μειώσεις τον κίνδυνο να εμφανίσεις τέτοια προβλήματα ή να αποτρέψεις την επιδείνωσή τους.

Αν έχεις εμφανίσει κάποια ήπια γνωσιακή διαταραχή, δε σημαίνει ότι αυτή αναγκαστικά θα επιδεινωθεί σε βαθμό που να παρεμποδίζει την καθημερινή σου ζωή και την αυτονομία σου (μια κατάσταση που ονομάζεται άνοια). Στους ανθρώπους που λαμβάνουν δραστική αντιρετροϊκή θεραπεία, πιο συγκεκριμένα, η σχετιζόμενη με τον HIV γνωσιακή διαταραχή δεν εξελίσσεται σε άνοια (το πιο σοβαρό σύνδρομο, γνωστό ως άνοια σχετιζόμενη με τον HIV, παρουσιάζεται πλέον εξαιρετικά σπάνια, εκτός από ανθρώπους που διαγιγνώσκονται με HIV σε ιδιαίτερα προχωρημένο στάδιο της λοίμωξης και με πολύ χαμηλό αριθμό κυττάρων CD4).

Ο τρόπος ζωής σου και οι γνωσιακές διαταραχές

Αλλαγές στον τρόπο ζωής σου μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης γνωσιακών διαταραχών. Σε γενικές γραμμές, ό,τι συστήνεται για την προστασία της καρδιάς σου θα προφυλάξει, επίσης, και τις γνωσιακές σου λειτουργίες. Είναι, επίσης, σημαντικό να συνεχίσεις να είσαι κοινωνικά δραστήριος/α και νοητικά ενεργός/ή.

Αν έχεις ήδη αρχίσει να εμφανίζεις προβλήματα στις γνωσιακές σου λειτουργίες, οι ίδιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σου θα σε βοηθήσουν να προλάβεις την επιδείνωσή τους.

Περιορίσε την κατανάλωση αλκοόλ και τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών. Απέφυγε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα.

Ακολουθήσε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, με άφθονα λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης και ψάρι. Προσπάθησε να περιορίσεις τα κορεσμένα λιπαρά (π.χ. κέικ, μπισκότα, τυριά) και να μειώσεις την ποσότητα κόκκινου ή επεξεργασμένου κρέατος που καταναλώνεις. Ελάττωσε την κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή αλάτι.

Κάνε τακτικά γυμναστική. Θα πρέπει να στοχεύεις στο να κάνεις μια μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα για τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα (για παράδειγμα, 30 λεπτά τις πέντε ημέρες κάθε εβδομάδας). Η μέτρια άσκηση, όπως το γρήγορο περπάτημα, ο χορός, η κηπουρική ή το ποδήλατο, θα ανεβάσει τους παλμούς σου, θα σε κάνει να αναπνέεις ταχύτερα και θα ανεβάσει τη θερμοκρασία του σώματός σου. Έρευνες δείχνουν πως η τακτική σωματική άσκηση στους ανθρώπους μέσης και τρίτης ηλικίας μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Χάσε βάρος, αν είσαι υπέρβαρος/η.

Μην καπνίζεις.

Κράτα τον εγκέφαλό σου ενεργό κάνοντας πάζλ, λύνοντας γρίφους, διαβάζοντας, μαθαίνοντας νέες δεξιότητες ή κάνοντας οτιδήποτε άλλο απολαμβάνεις και διεγείρει το μυαλό σου.

Μείνε κοινωνικά ενεργός. Προσπάθησε να βλέπεις τους φίλους και την οικογένειά σου, να παίρνεις μέρος σε δραστηριότητες, να γίνεις μέλος ομάδων ή να δουλέψεις εθελοντικά σε κάποια οργάνωση. Είναι σημαντικό να ενδυναμώνεις και να διευρύνεις το κοινωνικό σου δίκτυο, καθώς μεγαλώνεις.

Ποιος κινδυνεύει;

Η πιθανότητα εμφάνισης γνωσιακών διαταραχών αυξάνεται, όσο αυξάνει η ηλικία. Εξαιτίας γενετικών παραγόντων, η πιθανότητα είναι μεγαλύτερη, αν κάποιος/α κοντινός/ή συγγενής είχε γνωσιακή διαταραχή ή άνοια. Μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχουν οι γυναίκες.

Όλοι οι παρακάτω παράγοντες συμβάλλουν στην αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης γνωσιακών διαταραχών: αυξημένη χοληστερίνη, διαβήτης, υπέρταση, αθηροσκλήρωση (σκλήρυνση των αρτηριών), εγκεφαλικά επεισόδια ή παροδικά ισχαιμικά επεισόδια (μικρά εγκεφαλικά). Το ιστορικό κατάθλιψης επίσης αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης γνωσιακών διαταραχών στο μέλλον.

Τα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής που αναφέρονται στην προηγούμενη ενότητα είναι επίσης σημαντικά.

Γνωσιακές διαταραχές στους ανθρώπους που ζουν με HIV

Εκτός των παραγόντων που έχουν αναφερθεί παραπάνω, το να είχε κάποιος/α παλαιότερα πολύ χαμηλό αριθμό κυττάρων CD4 αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης γνωσιακής διαταραχής σχετιζόμενης με τον HIV. Κάτι τέτοιο μπορεί να συνέβαινε πριν τη διάγνωση του HIV και την

έναρξη της αντιρετροϊκής θεραπείας. Η άριστη συμμόρφωση στην αντιρετροϊκή αγωγή μειώνει τον κίνδυνο.

«Η σχετιζόμενη με τον HIV γνωσιακή διαταραχή είναι πλέον κάτι πολύ σπάνιο. Αυτό οφείλεται στην ευρεία χρήση της δραστικής αντιρετροϊκής αγωγής.»

Μπορεί να ακούσεις για ευρήματα ερευνών σχετικά με τη γνωσιακή διαταραχή στους ανθρώπους με HIV που να σου φανούν ανησυχητικά. Τα ερευνητικά αυτά αποτελέσματα θα πρέπει να ερμηνεύονται με προσοχή. Συγκεκριμένα, είναι σημαντικό να προσέχεις τι ορίζεται σε κάθε έρευνα ως γνωσιακή διαταραχή. Για παράδειγμα, μπορεί αυτή να περιγράφεται ως:

- ασυμπτωματική – ελάχιστες αλλαγές, που δε γίνονται αντιληπτές στην καθημερινή ζωή
- ήπια – μικρά προβλήματα, που έχουν περιορισμένη επίδραση στην καθημερινή ζωή
- άνοια – σοβαρότερα προβλήματα, που παρεμποδίζουν σε σημαντικό βαθμό την καθημερινή ζωή

Οι έρευνες αυτές συχνά βασίζονται σε γνωσιακά τεστ, τα οποία μπορούν να εντοπίζουν ακόμη και μικρού βαθμού εκπτώσεις στη μνήμη και τις άλλες γνωσιακές λειτουργίες. Ωστόσο, οι αλλαγές αυτές μπορεί να μην έχουν καμία αισθητή επίδραση στις ζωές των ανθρώπων.

Πρόσφατες έρευνες έχουν συγκρίνει τη γνωσιακή λειτουργία ανθρώπων που ζουν με HIV και αρνητικών στον HIV ανθρώπων όμοιας ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου και τρόπου ζωής. Αυτές έδειξαν ότι υπάρχουν μικρές διαφορές στα αποτελέσματα των γνωσιακών τεστ. Ωστόσο, δεν ξέρουμε αν αυτές οι αλλαγές σχετίζονται με πραγματικές δυσκολίες στην επιτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι ερευνητές δε συμφωνούν στο αν κάποια γνωσιακή διαταραχή που δεν παρουσιάζει συμπτώματα είναι πιθανό να εξελιχθεί σε μια ήπιου βαθμού γνωσιακή διαταραχή.

Αλλωστε, γνωρίζουμε ότι η σχετιζόμενη με τον HIV άνοια είναι πλέον εξαιρετικά σπάνια. Αυτό οφείλεται στην ευρεία χρήση της δραστικής αντιρετροϊκής θεραπείας.

Συμπτώματα

Οι διάφοροι τύποι γνωσιακών διαταραχών εκδηλώνονται με διαφορετικά συμπτώματα. Για παράδειγμα, οι σοβαρές περιπτώσεις γνωσιακής διαταραχής σχετιζόμενης με τον HIV τείνουν να επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων, τη συγκέντρωση, την εκτέλεση παράλληλων διεργασιών και τον προσανατολισμό στον χώρο. Αυτό διαφέρει από τη νόσο Alzheimer, η οποία χαρακτηρίζεται πρωτίστως από προβλήματα στη μνημονική λειτουργία.

Τα συμπτώματα μπορεί να γίνουν αντιληπτά από εσένα τον ίδιο/την ίδια, από τον/τη σύντροφό σου, τους φίλους και τις φίλες ή την οικογένειά σου. Μπορεί να πρόκειται για ήπιες,

ανεπαίσθητες αλλαγές. Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλουν, δηλαδή άλλοτε να είναι πιο έντονα και άλλοτε να υποχωρούν. Πολλοί άνθρωποι που παρουσιάζουν τέτοια συμπτώματα βλέπουν ότι η κατάσταση βελτιώνεται με τον χρόνο.

- Στα συμπτώματα των διαφόρων τύπων γνωσιακών διαταραχών περιλαμβάνονται:
- Χάνεις τον ειρμό της σκέψης σου ή τη συνέχεια σε συζητήσεις, βιβλία ή ταινίες.
- Σου είναι πιο δύσκολο να πάρεις αποφάσεις ή να βρεις τον τρόπο για να ολοκληρώσεις κάποια δουλειά.
- Ξεχνάς πληροφορίες που παλιότερα θα θυμόσουν εύκολα, όπως ραντεβού, συζητήσεις ή πρόσφατα γεγονότα.
- Σου παίρνει περισσότερο χρόνο για να βρεις την κατάλληλη λέξη για κάτι που θέλεις να πεις.
- Γίνεσαι περισσότερο παρορμητικός ή κάνεις όλο και συχνότερα κακές επιλογές.
- Δυσκολεύεσαι να περπατήσεις, να ισορροπήσεις ή να ελέγξεις τους μυς σου.
- Έχεις προβλήματα με την οπτική αντίληψη του βάθους – για παράδειγμα, σου είναι δύσκολο να υπολογίσεις αποστάσεις ή να προσανατολιστείς σε έναν χώρο με σκάλες.

Διάγνωση και παρακολούθηση

Ο/Η γιατρός σου θα λάβει υπόψη μια σειρά πληροφοριών, προκειμένου να αξιολογήσει τις γνωσιακές σου λειτουργίες και να εντοπίσει την αιτία των πιθανών προβλημάτων. Θα σου ζητηθεί να κάνεις κάποια απλά τεστ μνήμης, νοητικής επεξεργασίας και σωματικού συντονισμού. Θα ερωτηθείς, ακόμη, σχετικά με το πώς τα διάφορα συμπτώματα επηρεάζουν την καθημερινή σου ζωή.

Ίσως δεις κάποιον/α ειδικό που θα σου χορηγήσει μια σειρά πιο αναλυτικών τεστ, γραπτών ή με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, προκειμένου να αξιολογηθεί η σοβαρότητα των δυσκολιών που αντιμετωπίζεις σε διαφόρων τύπων έργα. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει και στην αναγνώριση του τύπου της γνωσιακής διαταραχής, καθώς διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου είναι σημαντικές για την εκτέλεση διαφορετικών λειτουργιών.

Ο/Η γιατρός σου θα πρέπει να συνεκτιμήσει όλα τα πιθανά αίτια των γνωσιακών διαταραχών, ανατρέχοντας σε όλο το ιατρικό σου ιστορικό. Ίσως χρειαστεί να κάνεις επιπλέον εξετάσεις αίματος, ώστε να φανεί αν κάποια λοίμωξη, χημική ανισορροπία ή έλλειψη βιταμινών συμβάλλει στις δυσκολίες που εμφανίζεις.

Διάφορες μέθοδοι απεικόνισης του εγκεφάλου (συνήθως μαγνητική τομογραφία) μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την ανίχνευση αιτιολογικών παραγόντων, όπως εγκεφαλικά επεισόδια ή όγκοι. Ο/Η γιατρός σου μπορεί, επιπλέον, να συστήσει οσφυϊκή παρακέντηση – μια εξέταση κατά την οποία μια βελόνα εισάγεται χαμηλά στην πλάτη και συλλέγεται δείγμα του υγρού που περιβάλλει τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό (λέγεται εγκεφαλονωτιαίο υγρό ή ENY). Το υγρό αυτό ελέγχεται για την παρουσία λοιμώξεων ή για να εκτιμηθεί αν η αντιρετροϊκή αγωγή λειτουργεί αποτελεσματικά στον εγκέφαλο.

Τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων μπορούν να παρακολουθούνται σε βάθος χρόνου.

Θεραπεία και διαχείριση

Αν ιατρικά προβλήματα ή χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής συμβάλλουν στη γνωσιακή διαταραχή, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν. Για παράδειγμα, ίσως χρειαστεί βοήθεια για να αντιμετωπίσεις το άγχος ή την κατάθλιψη, να λάβεις φαρμακευτική αγωγή για να μειώσεις την υψηλή σου χοληστερίνη ή την αρτηριακή σου πίεση, ή να περιορίσεις την κατανάλωση αλκοόλ ή τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών (βλ. «Ο τρόπος ζωής σου και οι γνωσιακές διαταραχές» παραπάνω).

Αν οι δυσκολίες που παρουσιάζεις φαίνεται να συνδέονται με τον HIV, κρίσιμο μέρος της αντιμετώπισής τους είναι να αξιοποιήσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την αντιρετροϊκή σου αγωγή. Αν δεν έχεις ξεκινήσει ακόμη να παίρνεις αντιρετροϊκή αγωγή, θα πρέπει να το κάνεις άμεσα. Αν το ικό σου φορτίο παραμένει σε ανιχνεύσιμες τιμές, ίσως χρειαστεί βοήθεια σε σχέση με τη συμμόρφωσή σου στην αγωγή, ώστε να πετύχεις τη μείωσή του σε μη ανιχνεύσιμο επίπεδο. Ίσως ο/η γιατρός προβεί σε οσφυϊκή παρακέντηση, ώστε να βεβαιωθεί πως το ικό φορτίο στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό σου είναι επίσης μη ανιχνεύσιμο και ότι δεν υπάρχουν ενδείξεις για την ανάπτυξη στελεχών του HIV που είναι ανθεκτικά στην αντιρετροϊκή αγωγή που λαμβάνεις.

Οι γιατροί που ειδικεύονται στα νοσήματα που επηρεάζουν τον εγκέφαλο και τα νεύρα ονομάζονται νευρολόγοι. Οι νευροψυχολόγοι είναι ψυχολόγοι που ειδικεύονται σε αλλαγές της νοητικής λειτουργίας και της συμπεριφοράς που προκαλούνται από νοσήματα που επιδρούν στην εγκεφαλική λειτουργία. Οι νευρο-ψυχίατροι είναι γιατροί με εκπαίδευση στον τομέα της ψυχιατρικής και εξειδίκευση στα νοσήματα που επηρεάζουν τον εγκέφαλο.

Ενδέχεται να σου παρασχεθούν διάφοροι τύποι θεραπείας αποκατάστασης, ώστε να αναπτύξεις τρόπους να αντιμετωπίσεις τις γνωσιακές δυσκολίες που εμφανίζεις. Ένας/μία εργοθεραπευτής/ρια μπορεί να βοηθήσει με τις καθημερινές δραστηριότητες, ένας/μία λογοθεραπευτής/ρια με τα προβλήματα στην επικοινωνία και ένας/μία ψυχολόγος με συναισθηματικά ζητήματα και θέματα ψυχικής υγείας.

Translation by Centre for Life (www.kentrozois.gr)