

תקציר השיעור: מה למדתי מהספר Reversing Alzheimer's מאת הת'ר סנדיסון?

הת'ר סנדיסון היא רופאה נטורופטית, מומחית ברפואה נוירוקוגניטיבית, החוקרת ומיישמת שיטות חדשניות ורב מערכתיות לטיפול באנשים עם דמנציה.

מה למדתי מהספר?

1. למה עדיין אין תרופה לאלצהיימר?

ד"ר סנדיסון מסבירה שזה נובע מהשקעה של משאבים רבים בחקר תפקידם של פלאקים של עמילואיד β . אלו נמצאו לראשונה במוחה של החולה הראשונה שאובחנה כסובלת מדמנציה. החולה, גב' אוגוסטה דטר. היא אובחנה בשנת 1906 על-ידי רופא בשם אלואיז אלצהיימר ומכאן שם המחלה.

לאחר מותה, ד"ר אלצהיימר ביצע נתיחה במוחה ותיאר שמצא פלאקים וסבכים. הפלאקים הנ"ל הינם משקעים חלבוניים בין תאי העצב אשר מובילים להפרעה בתקשורת בין התאים ובהמשך למותם.

לדברי המחברת, חקר האלצהיימר מתמקד בחקר הפלאקים של עמילואיד β ופחות פתוח לגישות אחרות – ולכן לדעת המחברת עדיין אין תרופה לאלצהיימר.

2. כיום, מתוך תקציב שנתי של 2.6 מיליארד דולר של ה- NIA (הארגון האמריקאי לחקר הזיקנה), 2/3 מושקעים בחקר האלצהיימר, בעיקר במחקר על הפחתת הפלאקים העמילואידיים. ד"ר סנדיסון סבורה שחשוב להשקיע משאבים רבים יותר בשיפור התפקוד הקוגניטיבי ובמניעה.

- **פלאקים של עמילואיד בטא נמצאו גם במוחות של אנשים מבוגרים ללא תסמינים קוגניטיביים כלל.**
- בקרב כ-30% מהאנשים מעל גיל 65 נמצאה הצטברות פלאקים, אך רק כ-10% מתוכם מפתחים דמנציה.

3. מאמר שפורסם בשנת 2020 בכתב העת הרפואי החשוב **The Lancet** הראה שינוי מגמה בקרב מומחים. המתאר עדויות רבות לכך שניתן להפחית, למנוע או לעכב הופעה של דמנציה.

לפי המאמר, שמירה על **12 היבטים הפיזיים של אורח החיים** עשויה להפחית/ לעכב התפתחות של 40% מהדמנציות בעולם.

- בשנת 2024 פורסם עדכון למאמר ובו 14 היבטים והערכה שהללו עשויים להפחית/ לעכב התפתחות של 45% דמנציות בעולם.
- ההיבטים הללו כוללים: רמת השכלה נמוכה, אובדן שמיעה שאינו מטופל, כולסטרול LDL גבוה, דיכאון, פגיעת ראש טראומטית, חוסר פעילות גופנית, סוכרת, לחץ דם גבוה, השמנה, צריכת יתר של אלכוהול, בידוד חברתי, זיהום אוויר, אובדן ראייה שאינו מטופל.

4. המרכיבים של בריאות מוחית:

כאשר בודקים אצל אדם את כל המרכיבים הללו, הדבר מאפשר לאתר איפה יש בעיות ואז גם להתוות תוכנית טיפול. ישנם 6 מרכיבים:

רעלנים - (Toxins) - חומרים מזיקים הנמצאים בסביבה שלנו, במזון, במים ובאוויר, ועלולים לגרום לנזק ישיר למוח ולמערכת העצבים.

נוטריינטים (Nutrients) - חומרים מזינים החיוניים לתפקוד תקין של הגוף והמוח, כולל ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן חיוניות, חלבונים, ופחמימות מורכבות.

לחץ (Stress) - מצב של עומס נפשי או רגשי הנובע מגורמים חיצוניים או פנימיים, שיכול להשפיע לרעה על הבריאות הפיזית והנפשית.

מבנה (Structure) - המצב הפיזי והאנטומי של המוח והגוף, כולל מבנה כלי הדם, תפקוד המוח, ובעיות רפואיות כמו פגיעות ראש.

זיהומים ודלקות (Infections & Inflammation) - זיהומים הם חדירה של פתוגנים (כמו חיידקים, וירוסים) לגוף, בעוד דלקת היא תגובת מערכת החיסון לזיהום או פציעה.

איתותים (Signaling) - התקשורת הביוכימית שמתרחשת בין תאים במוח ובגוף באמצעות נוירותרנסמיטורים (=מוליכים עצביים), הורמונים ומולקולות מפתח נוספות.

5. **ערכת הכלים להתמודדות עם אלצהיימר/ מניעה. ערכה זו פותחה ע"י ד"ר סנדיסון. היא כוללת 8 מרכיבים** שעשויים לסייע לטיפול בבעיות ב-6 המרכיבים של הנ"ל של התפקוד המוחי:

1. תזונה
2. פעילות גופנית
3. פעילויות מאתגרות מוח
4. סדר יום תומך
5. סביבה רגועה
6. שינה משקמת
7. תקשורת אוהבת
8. דאגה למטפל

6. **הגישה של ד"ר סנדיסון:**

- מנתחים את מצבו של המטופל לפי 6 המרכיבים לבריאות המוחית (בהם עלולות להיות בעיות).
- **ערכת 8 הכלים** מהווים פתרונות/ אסטרטגיות להתמודדות עם הבעיות.

בספר מספר תיאורי מקרים של מטופלים עם ירידה קוגניטיבית שחל שיפור במצבים באמצעות השימוש בפרוטוקול.

הנה דוגמאות לניתוח והתוויית אסטרטגיות להתמודדות לפי גישה זו:

א. כאשר יש בעיה ברעלנים (Toxins) - רעלים גורמים לדלקת ופוגעים במוח.

הפתרון בערכת הכלים:

i. תזונה מותאמת: מסייעת בסילוק רעלים דרך מזונות אנטי-דלקתיים.

ii. שינה משקמת: מאפשרת למוח לבצע "ניקוי רעלים" בלילה.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

iii. סביבה נקייה מרעלים: שינוי סביבתי להימנעות ממזהמים.

ב. כאשר יש לחץ (Stress) - הבעיה: סטרס כרוני מוביל לנזק נוירולוגי ודלקת.

הפתרון בערכת הכלים:

- i. מדיטציה או מיינדפולנס: להפחתת סטרס.
- ii. תמיכה חברתית: קשרים חברתיים מגנים על המוח מהשפעות הלחץ.
- iii. שגרה יומית תומכת: מקטינה חוסר ודאות ומייצרת רוגע.

7. כלי מעשי שניתן ללמוד מהספר: **מדיטציה כאמצעי טיפול משמעותי:**

- i. מפחיתה לחץ, מגבירה קשב וריכוז ומשפרת מצב רוח
- ii. תורמת להגדלת נפח המוח, במיוחד באיזור ההיפוקמפוס, שהוא קריטי לזיכרון וללמידה.

ד"ר סנדיסון מתארת סוג מסויים של מדיטציה קלה ליישום ושעשויה להיות בעלת תרומה משמעותית לשיפור הבריאות המוחית. הזכרתי תיאור מקרה של מטופלת עם ירידה קוגניטיבית משמעותית שחל שיפור משמעותי במצבה בעקבות השימוש במדיטציה מהסוג שלהלן:

מדיטציית Kirtan Kriya : ההמלצה בספר היא להקדיש 12 דקות ביום לתרגול זה.

מה עושים: חזרה על הצלילים "סא - טה - נא - מה" בליווי תנועות אצבעות:

סא: אגודל עם אצבע מורה.

טה: אגודל עם אצבע אמצעית.

נא: אגודל עם אצבע קמיצה.

מה: אגודל עם הזרת.

הנחיות: לומר בקול רם במשך דקה, לאחר מכן בלחישה דקה, ואז בדממה דקה. לסיים בחזרה ללחישה ולסיום בקול רם.

זה הקישור למדיטציה שתירגלנו ביחד: <https://www.youtube.com/watch?v=jfKEAiwrgeY>

שמחתי לשמוע מכמה מהמשתתפים בשיעור שהמשיכו לתרגל והרגישו שהמדיטציה סייעה להם לשיפור השינה!

8. כלי מעשי שניתן ללמוד מהספר: **Dual Tasking - ביצוע 2 פעולות מתחומים שונים במקביל משפר את הקשב והזיכרון. לדוגמה:** פעילות גופנית ופעילות קוגניטיבית. שימו לב ☺!
לא מומלץ לבצע 2 פעולות קוגניטיביות בו-זמנית!!!

התרגול שביצענו במפגש:

א. הליכה במקום – כולל הרמה של הברכיים (ככל שיכולים בצורה בטיחותית).

תוך כדי הליכה לחשב: $28+3$

להמשיך להוסיף 3 עד שמגיעים למספר 100.

ב. הליכה במקום – כולל הרמה של הברכיים (ככל שיכולים בצורה בטיחותית).

תוך כדי הליכה חשב: $101-6$

ולהמשיך להפחית 6 עד שמגיעים הכי קרוב ל-0.

9. סיכום: המוח הוא איבר מורכב ולכן דורש גישה מורכבת ורב-מערכתית.

- בספר מוצעת גישת טיפול במרכיבים שעלולים לפגוע בתפקוד הקוגניטיבי.
- גישה של מניעה ושמירה על אורח חיים בריא עשויה לסייע לכם לשמור על בריאות קוגניטיבית.

10. משפט השראה לסיכום: "בריאות המוח אינה יעד – היא מסע יומיומי שבו כל החלטה חשובה".

אל תחכו לתרופת פלא – נצלו את יכולת הבחירה והשפעה שלכם על הבריאות המוחית!

בהצלחה!

ותזכרו שאתם תמיד מוזמנים לשתף אותי איך הלך לכם היישום.

בברכה חמה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי