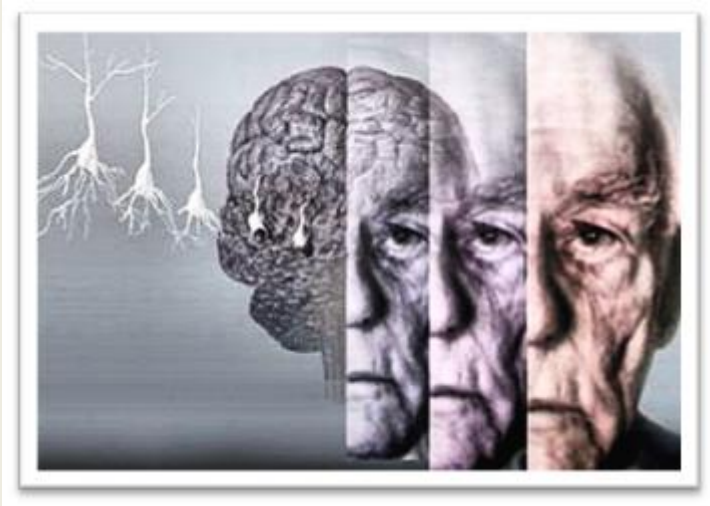


18- 24 СЕНТЯБРЯ НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА 21 СЕНТЯБРЯ)



Что мы знаем об этой болезни?

Это наиболее распространенная форма деменции, которая, как правило, обнаруживается у людей старше 65 лет. Деменция - пограничное между жизнью и смертью состояние человека, у которого постепенно отключаются все навыки общения с внешним миром, он не узнает людей, предметы, теряет всякую самостоятельность. Необычные на взгляд обывателя симптомы – неопрятность, забывчивость, «странности» – мы

привыкли называть «старческим маразмом». И замечая (а чаще не замечая) их у своих близких, беспомощно разводите руками: «Что стар - что млад!».

Врачи предупреждают, что неряшливость, забывчивость, ослабление интереса к внешнему миру могут быть симптомами развивающейся деменции. Многие семьи, столкнувшись с подобными проявлениями у близкого человека, по старинке списывают это на естественные изменения, наступающие с возрастом. Однако если вовремя не обратиться к врачу, прогрессирующие расстройства поведения могут сделать жизнь окружающих невыносимой.



Деменция сегодня – это не только семейная драма, это национальная проблема. Согласно опросу, каждый пятый россиянин, так или иначе, сталкивается с этим явлением среди своих родственников, друзей, знакомых, коллег.

По разным оценкам в России насчитывается от 1,2 до 1,8 млн. человек с диагнозом «деменция». Всего в мире таких людей около 26 млн. На уход за дементными больными во всем мире тратится почти 1% мирового ВВП или более 600 млрд. долларов ежегодно. Эта сумма сопоставима с бюджетами таких стран, как Польша и Саудовская Аравия.

Все это приводит к тому, что в европейских странах только половина нагрузок по уходу за дементными больными ложится на его семью.

К сожалению, в России сложилась практика, когда проблемы людей преклонного возраста меркнут на фоне других социальных проблем.

Однако мы забываем, что точно так же, как мы сейчас относимся к нашим родителям, к нам через несколько лет будут относиться наши дети и внуки. Будут ли они знать о симптомах деменции? Смогут ли с пониманием относиться к тому, что выйдя на улицу, вы вдруг забудете, кто вы и зачем вышли из дома? Будет ли врач настолько квалифицированным, что назначит антидементное лечение, а не «успокоит фразой»: «А вы в свой паспорт давно заглядывали!?!»?....

Ассоциации Альцгеймера во всём мире обращаются с просьбой, относиться должным образом к тем, кто страдает слабоумием (деменцией). Деятельность ассоциаций включает улучшение ухода за больными и поддержки тех, кто за ними ухаживает.

Максимальные возможности мозга достигаются в среднем к 22 годам и сохраняются на протяжении нескольких лет. Однако к 30 годам возможности головного мозга начинают снижаться. Такое заключение сделал профессор из университета Вирджинии



Тимоти Солтхаус по итогам семилетнего исследования, в котором приняло участие около 2 000 испытуемых в возрасте от 18 до 60 лет. Исследование позволило утверждать, что некоторые



когнитивные расстройства начинаются у здоровых образованных людей уже в 20-30 лет. В частности, это касается скорости и точности мышления, а также эффективности пространственного воображения. Поэтому мероприятия (в том числе терапевтические) по компенсации процессов старения должны начинаться задолго до наступления старости. Позже, примерно в возрасте 37 лет, выявляется первый спад в заданиях на память.

Отдельный вопрос – влияние семейного положения на риск возникновения деменции.

В списке десяти основных причин смертности болезнь Альцгеймера – единственное заболевание, которое до сих пор не поддается предупреждению и лечению.

Болезнь Альцгеймера - прогрессирующее дегенеративное заболевание головного мозга, приводящее к потере памяти и отклонениям в мышлении и рассуждениях. Со временем, больные становятся полностью зависимыми от тех, кто за ними ухаживает, повседневной деятельности, включая одевание и приём пищи.

Учёные признали, что возраст, наследственность, окружающая среда, образ и сопутствующие заболевания - это основные факторы риска, которые приводят этому прогрессирующему заболеванию.

Высокий уровень холестерина, сахарный диабет 2 типа, повышенное кровяное давление и болезни сердца также могут быть связаны с болезнью Альцгеймера.

Вопреки распространённому мнению, болезнь Альцгеймера не является частью нормального старения.



Она возникает из комплекса патологических изменений в головном мозге. Изменения могут быть связаны с повторными травмами головы и другими внешними факторами, а также зависит от генетики человека.

Люди могут заболеть деменцией уже в тридцать лет. Раннее начало болезни Альцгеймера встречается гораздо реже, чем у пожилых людей.

Если в семье кто-то болел болезнью Альцгеймера, это добавляет риск, и члены такой семьи более склонны к развитию расстройств в дальнейшей жизни.



В
жизни
к

Ранние симптомы включают потерю памяти, неспособность познавать новое, путаница относительно времени и места, отказ от работы и общественной деятельности, а также изменения настроения и поведения. Если болезнь прогрессирует, появляются трудности в речи, глотании и ходьбе.

Некоторые из этих симптомов, вызваны другими факторами. Но очевидные симптомы деменции: лихорадка, депрессия и др. Точно путаницы и проблем с памятью

В настоящее время нет предотвращения или излечения. Все имеющиеся методы просто симптомов.



конечно, могут быть есть и некоторые обезвоживание, определить причину может только врач. способа полного болезни Альцгеймера. замедляют ухудшение

В качестве профилактики и средства для задержки развития заболевания врачи предлагают пожилым гражданам регулярно заниматься «фитнесом для мозга».

В это понятие входит не только разгадывание кроссвордов, но и посещение лекториев и концертных залов, изучение иностранных языков и конечно общение.



По мнению экспертов, у людей с широким кругом общения дольше сохраняются когнитивные функции и, в частности, память.

А еще некоторые наблюдения позволяют утверждать, что люди с широким кругом общения лучше сохраняют когнитивные функции (в первую очередь – память), чем малообщительные люди.

Упражнения для мозга так же необходимы, как и упражнения для тела.

Ежедневные физические упражнения помогут значительно снизить риск развития такого серьезного заболевания как болезнь Альцгеймера.

Не просто физические упражнения, а простые домашние дела, как приготовление пищи, стирка и уборка, значительно уменьшают риск заболеваний. Поэтому не обязательно бежать в спортзалы, чтобы убежать от Альцгеймера. Можно просто активно жить, выполнять несложные дела по своим силам в доме и саду, танцевать, гулять на свежем воздухе, радоваться жизни...

Это означает, что рекомендации физического, социального и умственного труда подходят любому человеку в любом возрасте.

Как снизить риск болезни Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера начинает развиваться за 20 лет до того, как проявятся первые клинические симптомы. Как снизить риск заболевания?

Что делать? Ходить пешком на улице.

Как действует: Активирует клетки мозга и увеличивает объем серого вещества. Снижает риск в 2 раза.

Что делать? Заниматься силовыми нагрузками, накачивать мышцы.

Как действует: Стимулирует энергообразование в клетках. Снижает риск на 60%.

• **Что делать?** Учить иностранные языки, осваивать новые профессии.

Как действует: Запускает процессы компенсации при гибели нейронов мозга.

Снижает риск на 10% за каждый год обучения.

