



## НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ МОЗГА 22 ИЮЛЯ)

### ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНОЙ ДЕМЕНЦИИ: КОГДА НАЧИНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Деменция** — это приобретенное снижение памяти и других когнитивных функций в такой степени, что приводит к прогрессирующему затруднению выполнять повседневные виды деятельности, росту зависимости от посторонней помощи и снижению качества жизни.

**Когнитивные функции** - высшие мозговые функции: память, внимание, мышление, психомоторная координация, речь, узнавание, возможность совершать целенаправленные действия, счет, ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности.

Человек с деменцией характеризуется следующими **особенностями**, снижающими уровень и качество социальной активности: нарушение памяти (снижение способности к запоминанию нового материала и припоминания событий собственной жизни), нарушение способности к планированию, переработке и организации получаемой информации при неизменном сознании, нарушение эмоционального контроля за своим поведением, прогрессирующая утрата профессиональных способностей.

В своем развитии деменция проходит **три стадии**:

1. **Ранняя** — симптомы практически не проявляются, за исключением незначительного ухудшения интеллектуальной деятельности. Больной может критически оценить собственное состояние. Он осознает, что ему необходимо лечиться. Больные на этой стадии способны самостоятельно за собой ухаживать, так как привычная бытовая деятельность для них не составляет труда (это касается уборки, приготовления еды, соблюдения правил личной гигиены).
2. **Средняя** — становятся заметны более грубые нарушения в интеллектуальной деятельности. Больные уже хуже воспринимают собственное состояние. Появляются проблемы с использованием телефона, бытовой техники. Человек может забыть выключить воду, газ свет, не закрыть дверь дома перед уходом. Требуется постоянный присмотр, так как они могут нанести вред и себе и другим, не осознавая этого.
3. **Поздняя** — тяжелая форма деменции. Она сопровождается процессом полного распада личности. Больные на этой стадии уже не могут самостоятельно кушать, выполнять нормы личной гигиены. Они не узнают родственников и друзей. Способность логически мыслить угасает. Они не желают общаться с другими людьми, становятся апатичным. Постепенно начинаются расстройства двигательного типа, то есть пациент уже не может ходить, жевать еду. За такими пациентами нужен круглосуточный уход.

**Скорость прогрессирования процесса зависит** от индивидуальных особенностей человека и характера имеющегося у него сопутствующих заболеваний.

**Деменция не является закономерным процессом старения организма.** Физиологическое старение действительно сопровождается снижением способности к обучению, запоминанию и воспроизведению новой информации. В то же время у человека преклонного возраста может не наблюдаться забывчивость на текущие или отдаленные события из прошлого, а также общие знания, полученные в молодом возрасте.

**Причины деменции** — поражения центральной нервной системы. Такие изменения могут быть спровоцированы патологиями, которые способны привести к дегенеративным процессам и гибели клеток головного мозга. При синдроме Альцгеймера, Пика либо деменции с тельцами Леви кора головного мозга разрушается, причем это заболевание носит самостоятельный характер.

Также существуют патологии, на фоне которых возможно развитие **деменции вторичного типа**. Это заболевание может быть осложнением гипертонии, опухолей головного мозга, лекарственной, наркотической или алкогольной интоксикации.

В мире миллионы людей страдают деменцией, но лекарства от этого пока не придумали, существующие медикаментозные средства лишь замедляют деградацию. Однако отсрочить ее наступление возможно.

**Профилактика** деменции состоит из трех этапов: **первичная профилактика** деменции заключается в предотвращении трансформации умеренных когнитивных расстройств в деменцию, **вторичная профилактика** — это раннее выявление и раннее лечение деменции, а **третичная профилактика** — это снижение темпов прогрессирования деменции.

Чтобы **избежать развития деменции** необходимо соблюдать правила, изложенные ниже. Они признаны во всём мире, как наиболее действенные способы, помогающие сохранить ясный ум и твердую память.

1. **Здоровое питание.** Правильное питание способно замедлить дегенеративные изменения нейронов. Стратегии, связанные с питанием, сосредоточены на общем качестве диеты, а не на отдельных продуктах питания или питательных веществах. Высококачественные диеты, которые связаны с лучшей когнитивной функцией и снижением риска деменции, акцентируются на употреблении овощей, фруктов, орехов,



цельных зерен и рыбы, а также минимизации употребления красного мяса, высокожирных молочных продуктов, сладостей и высокообработанных пищевых продуктов.

2. **Солнечные ванны.** Огромной пользой для нашего организма обладает витамин D. Он снижает факторы риска развития сосудистой деменции и болезни Альцгеймера. Но, к сожалению, 90% этого вещества можно получить только от прямых солнечных лучей. Аптечные препараты в чистом виде не могут насытить организм этим витамином так, как солнечный свет. Поэтому умеренный загар — один из способов сохранения здоровья и долголетия.

3. **Отказ от алкоголя и курения.** Злоупотребление алкоголем повышает риск развития деменции в два раза. А у курильщиков риск развития слабоумия составляет 172%.

4. **Поддержание социальных связей.** При наличии деменции у пожилых людей начинает теряться способность к общению: им становится сложнее поддерживать разговор, происходит ухудшение речевых способностей. Если больше общаться, то такие нарушения могут не появиться. И наоборот — если общения будет недостаточно, то со временем когнитивные нарушения будут прогрессировать.

5. **Тренировки мозговой деятельности.** Поддержание той или иной системы в тонусе сопряжено с регулярными нагрузками. Если не нагружать мозг пусть даже простейшими задачами, то он расслабляется и впоследствии его будет довольно сложно вернуть в форму. Поэтому важно в пожилом возрасте не забывать об интеллектуальной активности. Для этого подойдут головоломки, ребусы, новые языки, сложные тексты. Главное, чтобы задания не были монотонными. Очень полезными являются нейропсихологические упражнения. Они развивают межполушарные связи головного мозга. Каждые два-три года нужно ставить перед собой какие-то новые задачи, новые интересы, подбирать новые хобби. Самое важное — **постоянно осваивать новый материал.** Один из простых способов тренировки мозга — отказаться от привычных автоматических действий. Например, можно держать ложку не правой, а левой рукой, ездить к родственникам разными маршрутами, приготовить суп по новому рецепту, сделать прическу или макияж с новыми элементами. Любое новое поведение в привычной ситуации активизирует нейронные связи. Чем больше нейронных связей образовалось у человека за жизнь, тем медленнее у него будет развиваться деменция.

6. **Физические нагрузки.** Любая физическая активность благотворно влияет на работу мозга, и не только потому, что во время любых кардиотренировок клетки мозга насыщаются кислородом, но еще и потому, что во время физической активности вырабатывается гормон окситоцин, отвечающий за хорошее настроение. Спортивные занятия помогают замедлить процесс ухудшения памяти, нарушения речи и концентрации. Не так важно, какой вид деятельности выбран — плавание, гимнастика или просто прогулки, главное, чтобы занятия были регулярными. Доказано — ежедневный 1,5 километровый променад снижает риск развития деменции в два раза. Нужно так же уделять внимание **упражнениям на координацию.**

Практические наблюдения показывают, что при уже имеющемся когнитивном дефиците совместное применение когнитивных и физических тренировок приводит к улучшению когнитивного статуса у пожилых людей.

7. **Соблюдение режима сна.** Согласно исследованиям, регулярный недосып (сон менее 7 часов в сутки) крайне опасен для когнитивных функций мозга, так как подобное состояние провоцирует выработку бета-амилоидного белка, являющегося одним из триггеров развития болезни Альцгеймера. Изменение структуры ночного сна также имеет большое значение. В рамках Фрамингемского исследования были прослежены ассоциации между структурой сна и предполагаемым риском развития деменции.

8. **Избегание стрессовых ситуаций.** Любая неприятная или болезненная ситуация активизирует выработку гормона кортизола (гормон страха), влияющего на работу гиппокампа (структуры головного мозга, отвечающей за долгосрочную память). Бороться со стрессом помогут восточные практики, медитации, спокойная музыка или просто приятное созерцание.

9. **Своевременное лечение.** Есть заболевания, которые могут спровоцировать развитие деменции, поэтому следует тщательно следить за здоровьем. Например, у лиц пожилого возраста могут быть проблемы со слухом. Это ведет к тому, что снижается когнитивность, ему сложнее общаться, происходит потеря в пространстве. Это нужно предотвращать, т.е. обратиться к отоларингологу. Если человек страдает гипертонической болезнью — необходимо контролировать давление, если у человека сахарный диабет поддерживать уровень сахара на целевых значениях.

Кроме этого сейчас все большее внимание уделяется возможностям **медикаментозной профилактики развития деменции.** Препараты должны назначаться врачом.

— Существует Проект Деменция.net - [деменция.net](https://www.dementia.net) - лауреат Программы «Лучшие социальные проекты России» 2023 в категории «Медико-социальные проекты».