Профилактика деменции

Достижения современной медицины и системы здравоохранения привели к тому, что люди стали жить дольше. Однако, вместе с этим, увеличивается число пожилых страдающих нейродегенеративными заболеваниями, в первую очередь деменцией. Во всем мире, по мнению экспертов, этим заболеванием страдает около 47 миллионов человек и, по прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), это число увеличится втрое к 2050 году.

Деменция затрагивает такие фундаментальные способности человека, как речь, память, мышление, но самая большая опасность заключается в том, что нарушение этих способностей происходит постепенно и в конечном итоге приводит к полной социальной дезадаптации. Сигналы о возможности наступления старческого слабоумия человек получает еще в молодом возрасте, однако в полной мере они реализуются у людей старше 60 лет. Знание признаков этого расстройства позволяет своевременно задуматься о том, как избежать деменции, какие профилактические меры принять.

Можно выделить несколько признаков, наличие которых требует принятия особых мер по профилактике деменции или необходимости обращения к специалисту:

- потеря памяти;
- нарушение речи;
- депрессивное состояние;
- перепады настроения;
- трудности при выполнении привычных повседневных дел;
- настойчивые подозрения родственников и друзей в воровстве;
- потеря способности запомнить ответ на поставленный вопрос;
- перенос предметов в непривычные места;
- дезориентация в пространстве и времени;
- постепенное забывание названий предметов.

Выделяют несколько стадий деменции:

Легкая деменция: человек теряет способность заниматься профессиональной деятельностью, снижается его социальная активность, утрачивается интерес к окружающему миру. При этом он способен выполнять работу по дому, самостоятельно ухаживать за собой.

Умеренная деменция: страдающего умеренной деменцией нельзя оставить без присмотра, он все время нуждается в подсказках и помощи окружающих, утрачиваются навыки самообслуживания вплоть до способности самостоятельно отпереть дверной замок.

Тяжелая деменция: человек полностью теряет связь с окружающим миром, он уже не в состоянии самостоятельно помыться или поесть. Происходит забывание элементарных навыков по уходу за собой.

Медики предлагают ряд действенных мер по профилактике когнитивных нарушений в пожилом возрасте. Чем раньше начать следовать этим несложным рекомендациям, тем ниже риск развития таких нарушений.

Физическая активность: Продлевайте молодость ума регулярными физическими нагрузками. Физические упражнения помогают сохранить объем гиппокампа – зоны мозга, которая в первую очередь страдает от болезни Альцгеймера. Лучшие способы профилактики деменции – спортивная ходьба, плавание, велосипед, бег, танцы. Ставьте себе посильные задачи и, по возможности, постепенно увеличивайте нагрузку. Работы на приусадебном участке и огороде также можно отнести к физической активности, ведь вскапывание грядок, покос травы газонокосилкой, сгребание листьев граблями улучшают равновесие и укрепляют мышцы.

Правильное питание: Выбирайте «полезный для мозга» рацион питания. Наиболее благотворно влияют на мозговую деятельность следующие продукты: овощи (прежде всего - зеленые листовые), орехи (миндаль, грецкие орехи, и фундук), оливковое масло, синие ягоды (черника, голубика, ежевика), фасоль, продукты из цельных зерен, рыба и мясо птицы. Одновременно рекомендуется ввести разумное ограничение на употребление красного мяса, мучных изделий и сладостей (сахара), маргарина, сыра высокой жирности, жареной пищи и фастфуда. Такая диета полезна не только для мозга, но и для организма в целом, поскольку помогает снизить кровяное давление и уровень холестерина.

Контроль показателей здоровья: Обязательно контролируйте жизненно важные показатели здоровья – артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови.

Умственная активность: Постоянно тренируйте мозг – насыщенная и активная интеллектуальная жизнь сохраняет в тонусе умственные способности. Умственная активность, как и физическая, важна для сохранения клеток гаппокампа – участка головного мозга, связанного с памятью. Утрата нейронов в гиппокампе замедляется при постоянном изучении человеком нового, получении и обработке больших объемов информации. Более поздний выход на пенсию также связан с более низким риском развития деменции. Играйте в ассоциации, города, шахматы, шашки, нарды, разгадывайте кроссворды и судоку - любые логические и интеллектуальные игры и занятия способствуют установлению нейронных связей в головном мозге.

Активная социальная жизнь: Активная социальная жизнь идет на пользу в любом возрасте, а в пожилом она необходима и как средство от депрессии, и как побудитель активности головного мозга.

Полноценный сон : Каждому взрослому человеку необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки, чтобы нервная система успевала восстановиться. Хронический дефицит сна приводит к множеству сбоев в нашем организме.

Контроль уровня стресса: Исследования показывают, что продолжительный стресс предрасполагает к развитию болезни Альцгеймера и деменции. Особенно опасно нервничать при наличии и других факторов риска. Чтобы лучше бороться со стрессом, рекомендуется высыпаться, больше гулять на свежем воздухе, заниматься йогой, освоить техники релаксации или медитации. Если самостоятельно справиться не получается, то нужно обратиться к специалисту.

Несмотря на то, что деменция неизлечима, именно её профилактика помогает избежать тяжелых последствий, связанных с органическими нарушениями головного мозга. И, по мнению экспертов, заботиться о своем психическом здоровье следует уже с 35-40 лет.