

Нарушения познавательных функций в пожилом возрасте

ДЕМЕНЦИЯ - ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Деменция — это психическое расстройство, которое имеет много названий: когнитивные нарушения, маразм, старческое слабоумие. Суть одна. Это состояние, при котором ухудшаются память, внимание, мышление (когнитивные, познавательные способности), происходит утрата памяти и ранее приобретенных навыков и знаний.

По данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире насчитывают 50 млн. людей с деменцией, по прогнозам к 2050 году число больных достигнет 152 млн. человек. Ежегодно фиксируют 10 млн. новых случаев заболевания. В России – от 1,3 до 1,8 млн. больных с деменцией (по данным фонда Мемини).

Деменция поражает, в основном, пожилых людей, но она не является нормальным состоянием старения, в основном, это проявление болезней.

К развитию деменции приводят травмы или болезни, при которых происходит повреждение и гибель клеток головного мозга. Например, болезнь Альцгеймера, гипертония, атеросклероз, инсульт, алкоголизм, сахарный диабет и др. Болезнь Альцгеймера является наиболее распространённой причиной деменции, на нее приходится 60 – 70% всех случаев деменции.

Профилактика деменции - здоровый образ жизни, забота о свое здоровье и интеллектуальная активность в течение жизни!

ФАКТЫ:

- у людей, страдающих сахарным диабетом, риск развития деменции выше в 2 раза!
- у лиц с гипертонической болезнью вероятность развития слабоумия выше на 60%!
- у курящих шансы на развитие деменции выше на 70 %!

Для предупреждения деменции важно:

1. **Правильно питаться.** Рациональное питание заключается в отказе от соленой и жирной пищи. Средиземноморская диета считается одним из самых здоровых режимов питания на сегодня. Она предполагает богатое фруктами, овощами, орехами, бобовыми, оливковым маслом и рыбой питание, а также низкое содержание красного мяса. Как предположили ученые, эта диета может помочь поддерживать

нормальную микрофлору кишечника, уменьшая развитие физической слабости и замедляя снижение когнитивных функций в пожилом возрасте. Рыбу рекомендуют есть не менее двух раз в неделю. Фрукты и овощи рекомендуется принимать не реже 5 раз в день. Особенно полезными могут быть яблоки и лук из-за высокого содержания флавоноидов, капуста и шпинат из-за каротинов, тушеные томаты, содержащие ликопин (разновидность каротинов), чеснок, цитрусовые (вит. С), а также черника и другие ягоды, обладающие антиоксидантными свойствами. Из сладостей полезен черный горький шоколад в небольших количествах. А вот кофе и крепкий чай лучше ограничить, или употреблять не чаще 1 раза в день, и в первой половине дня.

2. **Быть физически активным.** Пешие прогулки, скандинавская ходьба, плавание, посещение спортивного зала, работа в саду на свежем воздухе и любая другая физическая активность улучшает кровоснабжение всего организма и головного мозга. Полезны танцы, при которых необходимо запоминать новые движения и их последовательность. Если человек ограничен в движениях, можно просто ходить по квартире, выходить к подъезду. Помните, любое движение очень важно!
3. **Под запретом – курение, алкоголь, наркотические вещества.** Токсические вещества, содержащиеся в сигаретах, алкоголе, наркотиках, оказывают негативное влияние на сосуды головного мозга. Регулярно проходить профилактические осмотры. Частой причиной нарушения когнитивных функций являются не пролеченные инфекции и хронические заболевания. От болезней нужно избавляться вовремя!
4. **Не заниматься самолечением,** беспричинный прием препаратов может спровоцировать развитие деменции.
5. **Контролировать артериальное давление, содержание холестерина и сахара в крови,** что поможет сохранить здоровыми сосуды головного мозга, избежать развития атеросклероза, и, как следствие, предупредить деменцию.
6. **Общаться с родственниками, соседями,** вести активную социальную жизнь. Хорошо, чтобы был друг своего поколения, которого можно найти на встречах, кружках по интересам (например, в студии «Хорошее самочувствие»).
7. **Тренировать интеллект:** ежедневно читать книги, заучивать стихи, играть в настольные игры, разгадывать ребусы, кроссворды, собирать пазлы, посещать театр, концерты классической музыки, проявлять

здоровый интерес к жизни. Реже страдают деменцией те, кто знает несколько иностранных языков. Полезны занятия живописью.

8. **На пенсии найти для себя новое дело, хобби,** которое интересно, и которое нужно кому-то, есть ответственность. Например, волонтерство.

Нужно обратиться к неврологу или психиатру, если пожилой человек:

1. **НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ** информацию о текущих событиях, появились паузы, ошибки в устной или письменной речи, человек несколько раз переспрашивает одно и то же, забывая ответ.
2. **ТЕРЯЕТ** важные вещи (ключи, документы, деньги), кладёт вещи в совершенно несвойственные им места.
3. **ИСПЫТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ** с ориентацией во времени и в пространстве, в том числе в хорошо знакомых местах. С трудом выполняет простые действия (например, не может правильно надеть одежду), плохо распознает лица, предметы или знакомые объекты.
4. **МЕДЛЕННО РЕШАЕТ** несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности
5. **УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС** к прежним увлечениям, не заменяя их новыми, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.
6. **ПОЯВИЛИСЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ «ВСПЫШКИ»** - резкие перепады настроения, приступы агрессии, плача.

Даже один из этих признаков — это повод обратиться к неврологу или психиатру, не откладывая. Чем раньше начнётся лечение, тем оно эффективнее.

От появления этих симптомов деменции до потери памяти у близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности!

ПОМНИТЕ! Ранняя диагностика и своевременное начатое лечение позволят остановить развитие деменции, чем обеспечит хорошее качество жизни!

За квалифицированной медицинской помощью можно обратиться в ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница», отделение психиатрической помощи взрослому населению.

г. Архангельск, пр. Ломоносова, 271.

тел. регистратуры (8182) 27-52-71, 24-00-05;

доврачебный прием, социальные работники: (8182) 27-65-11.

Помимо психиатра можно обратиться к терапевту, неврологу, врачу общей практики по месту жительства.

ШКОЛА ПАМЯТИ

Архангельская клиническая психиатрическая больница подготовила цикл занятий с целью информационной и психологической помощи, поддержки родственников и людей, обеспечивающих уход за больными деменцией.

На занятиях расскажут о проблеме деменции, ее причинах и признаках, возникновении возможных проблем, зная которые можно заранее спланировать свои действия. Вы узнаете об особенностях общения с больными деменцией, проблемах в их поведении на разных этапах заболевания, упражнениях по тренировке познавательных функций у таких больных, сформируют навыки преодоления стресса при уходе за больными деменцией.

Темы занятий Школы памяти:

- Введение в проблему деменции. Практические советы по общению с пациентом с деменцией.
- Когнитивный тренинг (поддержание умственных функций) у больных деменцией.
- Принципы ухода за пациентом. Средства ухода за больным.
- Тренинг «Быть с другим, оставаясь в контакте с собой».
- Тренинг «Личные ресурсы жизнестойкости, как справляться с негативными эмоциями, ухаживающему за больным с деменцией».
- Арт-терапия (рисунок как инструмент восстановления жизненной энергии).

Занятия бесплатные, запись по телефону 8-902-196-79-65 с 10.00 до 15.00.

Материал подготовлен:

Кабинетом профилактики ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница»

Узнайте больше о деменции на сайте www.memini.ru