

Профилактика когнитивных нарушений

Пожилой возраст является самым сильным и независимым фактором риска развития нарушений функций головного мозга. Число людей с когнитивными нарушениями увеличивается с общим увеличением числа пожилых людей. Своевременная диагностика и как можно более раннее начало профилактики когнитивных нарушений у пожилых людей чрезвычайно важны, так как эти нарушения часто достигают степени слабоумия при их поздней диагностике.

Нарушения памяти, внимания и других когнитивных функций представляют собой весьма распространенное проявление различных неврологических заболеваний пожилого возраста. Одним из наиболее тяжелых является болезнь Альцгеймера – хроническое, прогрессирующее нейродегенеративное заболевание, при котором нарушение памяти является самым ранним и дезадаптирующим симптомом. Нарушения памяти также отмечаются у людей с перенесенным инсультом, при хронической недостаточности мозгового кровообращения, экстрапирамидных заболеваниях, расстройствах тревожно–депрессивного ряда. Предполагается, что небольшое снижение когнитивных функций в пожилом возрасте может быть физиологическим и связанным с процессом старения головного мозга.

К немедикаментозным методам профилактики когнитивных нарушений относятся общая мотивация поддержания здорового образа жизни, которые способствуют соблюдению всех правил психопрофилактики. Базовые основы первичной профилактики включают в себя диету, обогащенную природными антиоксидантами, систематические тренировки по тренировке памяти и внимания и рациональные физические упражнения.

Природными антиоксидантами являются витамины С и Е, которые содержатся в цитрусовых, растительных маслах, морепродуктах и других продуктах питания. По некоторым ретроспективным наблюдениям, так называемая «средиземноморская диета», обогащенная натуральными антиоксидантами, способствует профилактике когнитивных нарушений и деменции. С этой целью рекомендуется использовать в рационе больше овощей, фруктов и морепродуктов.

Как здоровым пожилым, так и лицам с негрубыми нарушениями когнитивных функций показаны систематические упражнения по тренировке памяти и внимания. Целесообразность таких упражнений базируется на представлении о когнитивных функциях как о запасе знаний и навыков, которые формируются прижизненно. Другими словами, человек в процессе жизнедеятельности обучается стратегиям и навыкам восприятия, обработки, запоминания и воспроизведения информации. Человеческая память не является простым «хранилищем», куда складывается информация, и эффективность мнестической деятельности зависит не от объема памяти, который безграничен и мало меняется даже при тяжелых поражениях мозга, а от используемых стратегий запоминания и воспроизведения.

Далее предлагаем ознакомиться с ключевыми направлениями в профилактике когнитивных нарушений:

Режим дня

Для пожилого человека крайне важно соблюдать режим дня. При этом нужно обязательно следить за качеством ночного сна. Основные механизмы, связанные с памятью (например, переход информации из краткосрочной в долгосрочную память), действуют именно ночью. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 часов. Любые нарушения сна – повод обратиться к врачу.

Общение

Исследования показали, что для людей преклонного возраста эффективным способом улучшения памяти может быть даже ежедневный десятиминутный разговор. Не отказывайте пожилым родственникам в удовольствии рассказать о том, как прошёл день, пересказать сюжет любимого сериала, поделиться воспоминаниями.

Чтение

Чтение литературы, выбранной в соответствии со своими вкусами, установками, привязанностями, однозначно является профилактикой деменции. Это интеллектуально энергозатратный процесс, поэтому чтение – это всегда хорошо. В любом возрасте. Эффективен и процесс запоминания

(вспоминания) стихов, поскольку он предполагает создание новых нейронных связей.

Мелкая моторика

Любая деятельность, связанная с мелкой моторикой, полезна в пожилом возрасте, так как кисть руки соответствует очень большой зоне мозга. Развивая мелкую моторику, мы заставляем работать эту зону, соответственно, она хорошо кровоснабжается, то есть поддерживается нормальный кровоток. Любое действие, связанное с мелкой моторикой, очень энергоёмко, поэтому активно поддерживает мозг. Мы развиваем мелкую моторику, когда лепим (в том числе пироги и пельмени), рисуем, занимаемся рукоделием (вяжем, вышиваем), штопаем, перебираем крупы. Кроме того, для развития мелкой моторики можно выполнять специальные упражнения.

Новые знания (навыки)

Если даже компьютерные курсы для пенсионеров или изучение иностранного языка не ваша история, старайтесь учиться чему-нибудь новому, выходящему за рамки ваших компетенций. И чем больше интеллектуальных усилий будет затрачено, тем лучше. Как вариант – попытайтесь освоить современную бытовую технику, новый телефон и новые функции уже имеющегося. Помочь разобраться внуку в домашнем задании по математике – тоже задача, требующая мыслительного напряжения.

Надеемся, что ряд действенных мер по профилактике когнитивных нарушений в пожилом возрасте, представленный в данной статье, будет для вас полезен. Чем раньше начать следовать этим несложным рекомендациям, тем ниже риск развития таких нарушений.

Специалист по социальной работе

Я.А. Гордеева