



Профилактика деменции



ГЕРОНТОЛОГИЯ
научно-исследовательский центр

материал подготовил
д.м.н., профессор К.И. Прощаев
к.м.н., О.Н. Старцева



Когнитивные функции



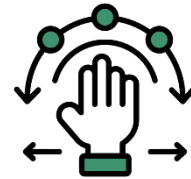
Память



Внимание



Восприятие
(гнозис)



Целенаправленная
двигательная активность
(праксис)



Интеллектуальные
способности



Речь

Доброкачественная забывчивость



1

Иногда люди не могут вспомнить недавно полученную информацию или новые имена

2

Этот тип нарушения памяти называют **доброкачественной возрастной забывчивостью** или связанными с возрастом нарушениями памяти



При этом типе нарастания нарушения не происходят в течение многих лет или они минимально, поэтому этот тип нарушения памяти значительно **не влияет на профессиональную и повседневную деятельность человека**



Когнитивные расстройства



Это совокупность различных заболеваний, которые характеризуются нарушением когнитивных функций.

При когнитивных расстройствах снижается:

- объем и качество воспринимаемой информации
- нарушается ее запоминание и хранение в памяти

Выраженным проявлением когнитивных расстройств является **деменция**

– процесс, характеризующийся деградацией всей психической деятельности и приводящий к социальной дезадаптации человека

В течении деменции выделяют **3 стадии**

- легкая
- умеренная
- тяжелая



Главные правила

1

Ни одна странность в поведении пожилого человека **не должна списываться на возраст**

2

Тесты для оценки когнитивных функций после 45 лет желательно делать **раз в год**, а после 55 лет – **два раза в год**



Скрининг

Нарушения памяти и внимания далеко не всегда бросаются в глаза. В реальной жизни, к сожалению, деменция выявляется на поздней стадии. Поэтому каждый человек должен участвовать в мероприятиях по раннему выявлению когнитивных расстройств.

Ни в одной стране мира не хватит медиков, чтобы охватить скринингом всех людей. Каждый из нас по сути должен стать гражданским активистом для себя, родственников, соседей, коллег в этом вопросе.

Линия первого контакта **ГОРАЗДО ШИРЕ**, чем медицинские работники.

Не надо быть медиком, чтобы как можно раньше заподозрить и привести человека к специалисту медицинской службы.

Как предупредить деменцию

Каким образом на протяжении разных периодов жизненного цикла человека можно профилактировать деменцию и достичь здорового старения?



Молодой возраст (до 45 лет)

обучение и образование



Средний возраст (45 – 65 лет)

борьба с факторами риска:
курение, артериальная гипертензия, ожирение, снижение слуха, повторные черепно-мозговые травмы и злоупотребление алкоголем



Поздний возраст (65 лет и старше)

курение, депрессия, гиподинамия, социальная изоляция, сахарный диабет и загрязнение воздуха



Поддержание когнитивной деятельности **в течение всей жизни**

Математика здоровья



– это показатели, за которыми необходимо следить в целях контроля состояния здоровья

- артериальное давление
важно принимать препараты для снижения артериального давления
- частота сердечных сокращений
- общее содержание холестерина и его фракций
- уровень глюкозы
- индекс массы тела

Устранение факторов риска

- курение
- алкоголь
- избыточная масса тела
- гиподинамия
- стоматологические проблемы
потеря зубов, плохое состояние десен

Профилактика. Образование



Профилактике деменции способствуют:

- более высокий уровень образования в детском возрасте
- высшее образование
- и непрерывное совершенствование в течении всей жизни



Общая когнитивная способность увеличивается по мере обучения в детстве, в подростковом возрасте, когда мозг достигает наибольшей пластичности, далее – небольшое увеличение при получении образования после 20 лет



Когнитивная стимуляция на протяжении всей жизни



Курение – однозначно вредно

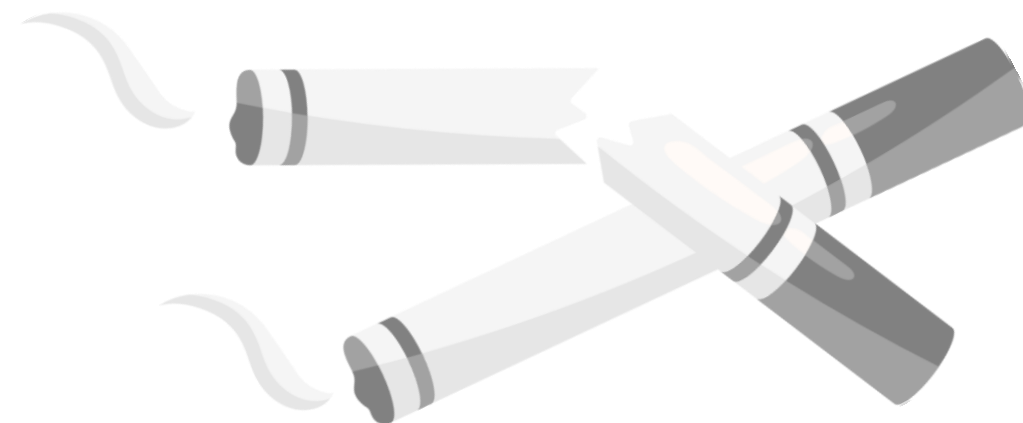
Курильщики подвергаются **более высокому риску развития деменции**, чем некурящие, и **более высокому риску преждевременной смерти** до того возраста, в котором у них могла развиваться деменция

Прекращение курения, даже в старшем возрасте, снижает риск деменции

Среди 50 000 мужчин в возрасте старше 60 лет, прекративших курить более чем на 4 года, по сравнению с продолжающими курить, существенно снизился риск развития деменции в течение последующих 8 лет

В мире 35% некурящих взрослых и 40% детей подвергаются **воздействию вторичного табачного дыма**

У женщин в возрасте 55-64 лет пассивное курение связано с большим ухудшением памяти, и риск деменции возрастал с увеличением продолжительности воздействия табачного дыма



Рекомендации ВОЗ по физической активности



**Аэробные нагрузки
средней интенсивности**

150 минут
в неделю

или

**Аэробные нагрузки
высокой интенсивности**

75 минут
в неделю

- ходьба
- работа в саду
- медленная езда на велосипеде
- танцы
- занятия йогой
- настольный теннис
- подъем по лестнице
- плавание

- бег трусцой
- баскетбол / футбол
- быстрая езда на велосипеде
- ходьба на лыжах
- теннис
- бадминтон
- силовые упражнения



**Упражнения
на равновесие и растяжку**

3 и более раз в неделю

**Силовые
упражнения**

2 и более раза в неделю

Скандинавская ходьба

- Улучшает работу головного мозга, способствуя его кровоснабжению
- Улучшает межнейронное взаимодействие
- Помогает укреплению памяти, мыслительных процессов
- Уменьшает депрессивные проявления
- Благоприятное влияние на работу легких и сердца, опорно-двигательного аппарата

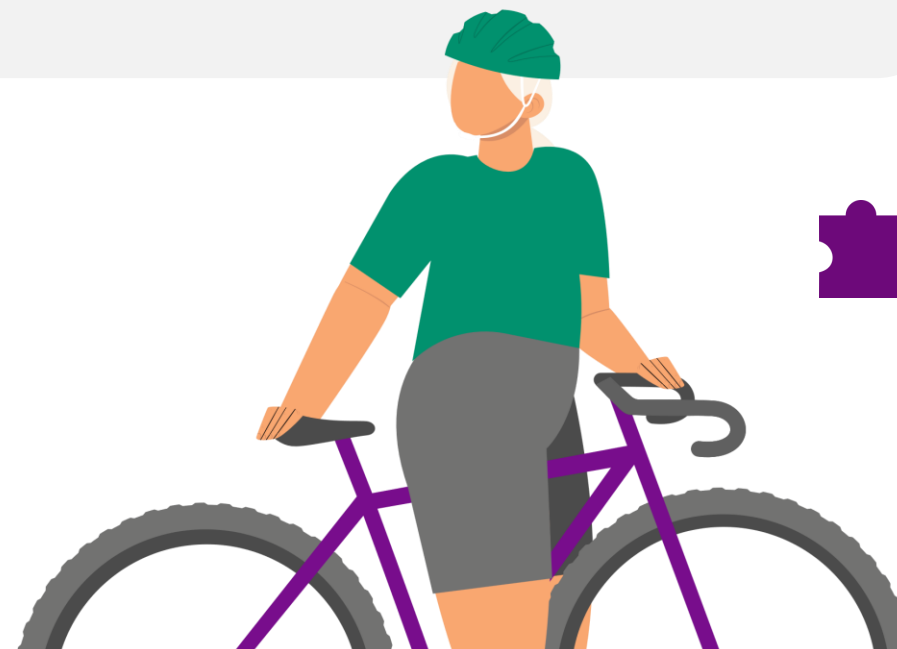


Контроль боли



Профилактика ЧМТ

Предупреждение травматизма за счет соблюдения правил дорожного движения и техники безопасности



Нейробика

Включайте в работу левую руку (или правую, если вы левша)

Пробуйте ею чистить зубы, застегивать пуговицы на одежде, во время еды брать вилку или ложку, печатать на клавиатуре компьютера и писать письма

Развивайте новые способности, способствуйте получению новых ощущений.

Пытайтесь на ощупь определить достоинство монетки, лежащей в кармане. Попробуйте освоить шрифт Брайля – систему чтения и письма для слепых. Договоритесь с домашними общаться целый день лишь **на языке жестов**

Меняйте привычный имидж

Носите новую необычную одежду, пробуйте новые цвета макияжа, старайтесь менять цвет волос и прическу



Избыточная масса тела

1

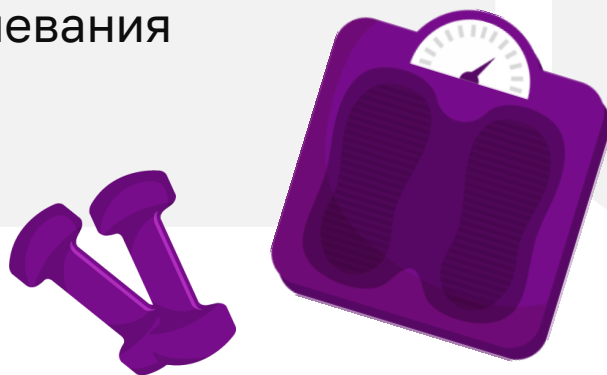
Выявлена положительная связь между повышенным индексом массы тела и деменцией

2

Более высокая масса тела, определенная до развития деменции, была достоверно связана с повышенным риском развития заболевания

3

Доказано, что потеря веса на 2 кг и более у людей с индексом массы тела более 25 была достоверно связана с улучшением внимания и памяти



Питание как лекарство

Мозг – это орган, который требует непропорционально большого количества энергии по сравнению с его массой

ВОЗ рекомендует **средиземноморскую диету** для достижения здорового старения

Средиземноморская диета основана на листовой зелени, фруктах и овощах, цельных зернах, бобовых, семенах и орехах

- Минимальное потребление красного мяса и молочных продуктов, при этом большая часть жира поступает из рыбы и оливкового масла
- Минимальное потребление сахара
- Микроэлементы – это вещества, необходимые для жизни, но которые не могут быть синтезированы самостоятельно человеческим организмом, требуются в мельчайших количествах и приобретаются либо с пищей, либо с помощью витаминных добавок

ВОЗ рекомендует средиземноморскую диету для профилактики когнитивного снижения



1 За последние 5 лет был сделан шаг к рассмотрению доказательной базы цельных диет, особенно с высоким потреблением растительных продуктов, таких как средиземноморская диета

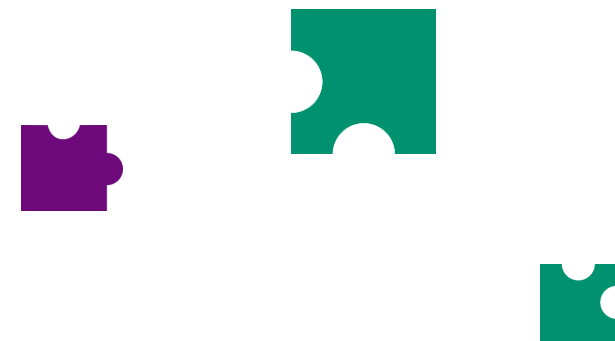
2 Высокое потребление овощей, бобовых, фруктов, орехов, злаков и оливкового масла

3 В возрасте 58-99 лет те лица, кто сообщал о высоком потреблении зеленых листовых овощей эквивалентном 1-3 порциям в день, имели меньшее когнитивное снижение в течение 4-7 лет

4 Диета влияет на снижение риска деменции, защищая от избыточной нагрузки сердечно-сосудистых факторов риска



Умственная и социальная активность



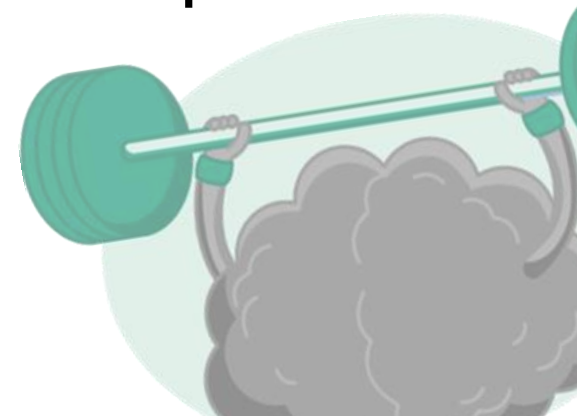
1

Поддержание социальной активности, ежедневное общение с семьей и друзьями (как очное, так и в режиме онлайн), изучение новой информации, освоение новых технологий жизненно необходимо

2

Участие в умственной и социальной деятельности активизирует связи между клетками мозга, а также помогает повысить способность мозга справляться с болезнями, снимать стресс и повышать настроение

Мозг нужно
регулярно
тренировать,
как мышцы!



Поддержание КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ

Люди, которые чаще читают и играют в игры, имеют меньший риск развития деменции

Путешествия, социальные контакты, занятия музыкой, увлечение искусствами, физическая активность, чтение и использование других языков способствуют поддержанию когнитивных способностей независимо от образования, профессии, рода деятельности и уровня здоровья

1. Тренировка функций внимания

- тренировка объема и концентрации внимания
- тренировка интенсивности и переключения внимания
- тренировка избирательности внимания

2. Тренировка памяти

Необходима постоянная интенсивная практика

Сенсорные дефициты и память



Нарушения зрения и слуха – факторы риска деменции



Создание безопасной и спокойной окружающей среды



Подбор вспомогательных аксессуаров в зависимости от степени выраженности сенсорных нарушений и когнитивных расстройств (очки, слуховые аппараты)



Мероприятия по профилактике падений

Что подразумевает комплексный подход профилактики когнитивных нарушений

- Регулярные медицинские осмотры
- Профилактика когнитивных расстройств (немедикаментозная)
- Терапия других нарушений психических функций (нарушения сна, депрессия и др.)
- Мероприятия ЗОЖ
- Лечение нарушений памяти
- Медикаментозная терапия и лечение хронических заболеваний
- Поддержание когнитивной деятельности в течение всей жизни