

## Профилактика болезни Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера, которую также называют синильной деменцией, обнаруживается у людей старше 65 лет. Она полностью меняет жизнь человека и его близких, так как проявляется в снижении памяти, обеднении словарного запаса, потере способности ориентироваться во времени и пространстве.

Для заболевания характерны прогрессирующее снижение интеллекта, нарушение памяти и деформация личности, вызванные нарушением функций головного мозга, поэтому только 25 % больных осознают свою проблему. Несмотря на то, что патология неизлечима, ее проявления можно предотвратить или снизить.

### Причины возникновения болезни Альцгеймера

Несмотря на то, что заболевание известно более 100 лет, причины его появления до конца не изучены. Так, два человека, ведущие примерно одинаковый образ жизни и имеющие схожие привычки, могут встретить старость по-разному. Один сохранит ясность ума до конца своих дней, а второй столкнется с болезнью Альцгеймера.

Среди факторов риска специалисты выделяют:

- генетическую предрасположенность;
- возраст, поскольку после 65 лет вероятность развития деменции резко возрастает;
- травмы головы, в том числе полученные в далеком прошлом;
- сердечно-сосудистые заболевания (инсульт, атеросклероз, гипертензия);
- инфекции, поражающие нервную систему (герпес, энцефалит).

Чтобы замедлить развитие болезни, важно заметить симптомы на ранней стадии и сразу начать лечение.



### Симптомы болезни Альцгеймера

#### Пробелы в памяти

Чаще всего у пожилых людей страдает кратковременная память. Человек с болезнью Альцгеймера может забыть, куда он положил какую-либо вещь, о чем разговаривал с родственниками вчера, что он делал утром и т. д. Постепенно начинаются проблемы и с долговременной памятью. Пожилой человек может забывать имена детей и внуков, важные даты и пр



### **Затруднения при планировании**

Наблюдаются проблемы при назначении встреч, планировании походов в поликлинику или в гости, посещении других мероприятий. Человек больше не может принимать решения относительно своего времяпровождения, даже если у него под рукой есть ежедневник



### **Неспособность выполнять ежедневные ритуалы**

Постепенно человек начинает утрачивать навыки самообслуживания. Забываются простейшие действия, такие как чистка зубов, причесывание, умывание, мытье посуды, пользование бытовой техникой



### **Трудности с определением времени и расстояния**

Пожилой человек может забыть, каким маршрутом он добирался до работы, где находится ближайший продуктовый магазин, когда он в последний раз встречался с родственниками и пр. В таком состоянии его нельзя выпускать из дома без присмотра даже на обычную прогулку возле подъезда



### **Нарушения разговорной и письменной речи**

У пожилого человека сужается словарный запас, он часто делает паузы, чтобы вспомнить слова, из-за чего разговорная речь становится прерывистой. Точно так же наблюдаются нарушения письма, обусловленные утратой моторных и когнитивных функций



### **Нарушение логического мышления**

Пожилой человек с болезнью Альцгеймера может одеваться не по погоде, убирать в холодильник несъедобные вещи и выполнять множество других действий, вызывающих у окружающих людей недоумение. При подобных симптомах пожилого человека нельзя допускать к газовой плите и электроприборам



### **Появление навязчивых движений**

У многих пожилых людей на фоне перечисленных расстройств появляется стремление постоянно перекладывать вещи, при этом впоследствии их может быть трудно найти. Отмечается суетливость, беспокойство, растерянность или раздражительность

### **Как предотвратить болезнь Альцгеймера?**

Человек может жить с этим диагнозом от 4 до 20 лет. Качество жизни пациента с болезнью Альцгеймера зависит от того, на какой стадии она была обнаружена и какие меры были предприняты для того, чтобы избежать ухудшения состояния. Помимо медикаментозного лечения, каждому человеку доступны простые, но эффективные методы профилактики, способные отсрочить наступление заболевания или вовсе его предотвратить



### **Изучение иностранных языков**

Постоянное усвоение новой информации, запоминание слов и грамматических конструкций способствуют активизации мыслительных процессов и улучшению памяти. Результаты будут заметны, даже если вы начнете уделять занятиям по 15 минут в день. Полиглоты страдают деменцией намного реже, чем их ровесники, владеющие только родным языком, это научно доказанный факт



### **Контроль стрессовых ситуаций**

Многие пожилые люди подвержены депрессии или подавленному настроению из-за смены статуса, ухода на пенсию с любимой работы, ухудшения самочувствия из-за хронических заболеваний. Настроение необходимо научиться контролировать. Доказано, что при наличии даже незначительных когнитивных нарушений стресс увеличивает риск развития деменции на 135%



### **Позитивный настрой**

Чувство юмора и смех способны продлить интеллектуальную «молодость». У каждого человека должен быть круг занятий, позволяющих отвлечься от ежедневных забот и отдохнуть душой: общение с детьми и внуками, чтение книг, посещение кружков по интересам, хобби и др.



### **Практика медитаций**

Умение отвлекаться от повседневной суеты способствует снижению нервного напряжения и стресса. В 2013 году было проведено исследование, которое показало, что пожилые люди, практикующие йогу, гораздо меньше подвержены атрофическим изменениям головного мозга чем те, кто не привык расслабляться



### **Полноценный сон**

Для полноценной работы нервной системы необходимо спать не менее 7—8 часов в сутки. Расстройства сна — это признак не возрастных изменений, а патологии, которую необходимо корректировать. В частности, нехватка сна приводит к повышению выработки гормона кортизола, который напрямую связан с болезнью Альцгеймера



### **Регулярные физические упражнения**

ЛФК, занятия на тренажерах, танцы, пилатес и другие физнагрузки помогают сохранить объем гиппокампа — зоны головного мозга, которая первой страдает от деменции. Упражнения для профилактики болезни Альцгеймера могут быть любыми, главное — их регулярность



### **Свежие овощи, фрукты и зелень в рационе**

Растительная пища содержит не только клетчатку, но и флавоноид физетин — вещество, которое оказывает противовоспалительное действие и препятствует старению клеток. Особенно полезны клубника, черника, гранат, манго, желтая тыква и красный перец



### **Употребление морепродуктов**

Морская рыба — богатый источник белка и полиненасыщенных жирных кислот, которые участвуют в процессах обновления клеток, предотвращают образование тромбов, способствуют защите нейронов. Морепродукты желательно включать в рацион питания не менее двух раз в неделю



### **Прием витаминов**

Врачи рекомендуют обратить внимание на витамины группы В, а также А, Е, К и РР. Принимать поливитаминные комплексы следует регулярно. Для профилактики болезни Альцгеймера особенно ценным считается витамин К. Он редко входит в состав аптечных препаратов, однако его недостаток можно восполнить, употребляя в пищу инжир, шпинат, петрушку, киви, огурцы и капусту



### **Пересмотр рациона питания**

Для профилактики болезни Альцгеймера пожилым людям рекомендуется придерживаться средиземноморской диеты, основу которой составляет мясо птицы, морепродукты, овощи, орехи, зелень, оливковое масло. Эти продукты полезны для сердечно-сосудистой, пищеварительной, и, конечно, центральной нервной системы



### **Ограничение употребления сахара**

Не так давно врачи установили связь между болезнью Альцгеймера и сахарным диабетом. Некоторые специалисты в своих работах даже употребляют новый термин. Так, напрямую указывается, что «сахарный диабет 3 типа — это болезнь Альцгеймера, которая возникает в результате инсулинорезистентности клеток головного мозга»



### **Регулярное обследование**

Ранняя диагностика когнитивных нарушений позволит вовремя начать лечение и предупредить развитие болезни Альцгеймера. Помимо этого, рекомендуется регулярно проверять артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Женщины очень важно следить за состоянием щитовидной железы. Рекомендуется ежегодно проверять уровень гормонов в крови, а также следить за другими метаболическими нарушениями, например, связанными с лишним весом.

<https://alzrus.ru/>