

Профилактика деменции

В последние годы в России происходило сокращение численности населения с одновременным ростом количества пожилых людей. Так, в настоящее время в РФ 12,9 % населения - это лица старше 65 лет. Для пожилых людей характерно наличие множественной, сочетанной патологии, что оказывает воздействие на физическое, психологическое, социальное и экономическое благополучие человека. При этом наибольшее значение для нормального функционирования имеет сохранность когнитивных функций: памяти, внимания, способности восприятия и воспроизведения информации, построение и осуществление программы действий и пр.

Естественное старение подразумевает изменения когнитивных функций, которые в норме выражены весьма незначительно.

Но в ряде случаев происходит прогрессирование снижения когнитивных функций до заболевания деменцией.

Деменция – это приобретенное с возрастом слабоумие, при котором наблюдается стойкое снижение когнитивных функций в большей степени, чем это ожидается при нормальном старении. Происходит деградация памяти, мышления, понимания, речи и способности ориентироваться, считать, познавать и рассуждать.

Деменция встречается у 10% лиц старше 65 лет, а у людей старше 80 лет достигает 15–20%. В настоящее время во всем мире насчитывается 24,3 млн пациентов с деменцией. По прогнозам ВОЗ, общее число людей с деменцией будет почти удваиваться каждые 20 лет и составит 65,7 миллиона человек в 2030 году и 115,4 миллиона – в 2050 году.

Факторами риска развития деменции являются:

- сердечно-сосудистые заболевания, в т.ч. гипертоническая болезнь(повышение риска на 60%);
- ожирение;
- сахарный диабет;
- черепно-мозговые травмы;
- курение(повышение риска на 70%);
- злоупотребление алкоголем;
- отсутствие физической активности;
- низкая интеллектуальная активность;
- стрессовые ситуации;
- наследственная предрасположенность.

К сожалению, деменцию вылечить невозможно. Однако профилактические мероприятия могут её отсрочить или даже предотвратить. Для этого необходимо в первую очередь заботиться о своем здоровье, учитывая факторы риска.

Профилактика деменции включает:

1. Контроль уровня артериального давления. В случае его отклонения от нормальных соответственно возрасту цифр, следует обратиться к врачу и своевременно начать корректировать и поддерживать АД.

2. Контроль массы тела, посредством правильного питания и физической активности.

- 3) Для профилактики деменции, а также сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения, которые могут к ней привести, очень важно правильно питаться в течение всей жизни. Необходимо контролировать количество употребляемой пищи и ее пищевую ценность, получать вместе с ней антиоксиданты: витамин Е, фолиевая кислота, витамин В12. Они содержатся в свежих овощах, рыбе, орехах.

1. Физические тренировки помогают не только снизить риски развития слабоумия, но и замедлить его: занятия физкультурой улучшают когнитивные способности лиц с деменцией и позволяют сохранить навыки, необходимые в повседневной жизни.

2. Контроль глюкозы крови и при необходимости её своевременная коррекция.

3. Исключение вредных привычек: курения, злоупотребления алкоголем.

4. Интеллектуальные нагрузки. У тех, кто наиболее активно занимался умственной деятельностью в течение жизни, снижение когнитивных функций происходит на 32 % медленнее. Чтобы защититься от деменции, следует уделить много времени самообразованию. Ежедневное чтение, разгадывание кроссвордов, просмотр интеллектуальных телепередач, изучение иностранных языков и пр. Умственный труд может не только замедлять развитие деменции, но и улучшать состояние тех, кто уже столкнулся с ней. Обучающая терапия, в которой необходимо решать арифметические задачи и пересказывать истории, тренирует память больных и улучшает качество жизни.

5. Поддержание душевного комфорта. Накапливаемый стресс влияет на здоровье в долгосрочной перспективе — вредит сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной системам и потому может спровоцировать появление деменции.

Таким образом, профилактика развития деменции посредством правильного, здорового образа жизни положительно влияет как на уровень повседневного функционирования, так и улучшает прогноз на качество жизни в будущем.