

СЕКРЕТЫ ПАМЯТИ

При болезни Альцгеймера изменяется структура мозга, нарушается проводимость нервных импульсов, клетки мозга (нейроны) начинают отмирать, что приводит к развитию слабоумия (деменции). Она преимущественно поражает лиц пожилого возраста, и в этой статистике женщин больше, чем мужчин.

О том, как распознать первые симптомы, и каковы факторы риска болезни Альцгеймера, рассказывает врач-невролог, врач УЗИ-диагностики, специализирующаяся на дуплексном сканировании магистральных сосудов головы и шеи **Лада КАСТУЕВА:**

– Болезнь на ранней стадии заявляет о себе едва заметными признаками. На первый план выходят такие неспецифические жалобы, как головная боль, головокружение, раздражительность, бессонница, тревожность, общее снижение трудоспособности или депрессия. Со временем нарастают почти незаметные в начале болезни забывчивость, нарушения речи, трудно становится подобрать слова и вспомнить названия предметов, сложно обрабатывать новую информацию. Также симптомом ранней стадии болезни является апатия. Снижается интерес к привычным формам времяпрепровождения, сложнее становится заниматься любимым делом, выходить из дома на прогулку, встречаться со знакомыми.

По мере прогрессирования заболевания нарушается пространственная ориентация: человек, оказавшись вне дома, не может понять, где он находится, где живет, как зовут его самого и его родных. Кратковременная память снижается настолько, что больные не помнят о приеме пищи несколько минут назад, забывают выключать свет, воду, газ. Утрачиваются речевые навыки, снижаются или исчезают способности к чтению и письму.

На поздних стадиях болезнь Альцгеймера характеризуется полной утратой способностей к самообслуживанию, самостоятельному питанию, невозможностью управления физиологическими процессами, утратой речи и способно-



сти двигаться, глотать. Больные нуждаются в постоянном уходе, на заключительном этапе питание подается через желудочный зонд.

Для первичного подтверждения диагноза врач основывается на результатах сбора информации от пациента и его близких, а также для уточнения используются легкие тесты. Кстати, они могут использоваться и самостоятельно, в домашних условиях.

Проверьте себя. Нарисуйте циферблат часов. Укажите на нем время (например, 12.45). Сделали все правильно – значит, здоровы. Если не смогли на циферблате правильно расставить цифры или неправильно указали время, то можно предположить, что это первые признаки болезни Альцгеймера.

Лучшая защита от болезни Альцгеймера – тренировка памяти. При начальной стадии заболевания можно замедлить развитие симптомов, если активно начать тре-

Предлагается запомнить и повторить несколько слов, прочитать и пересказать незнакомый текст, произвести несложные математические вычисления и так далее. Все действия легко выполняются при сохраненных неврологических функциях мозга, однако вызывают затруднения при патологическом процессе в мозговых тканях.

нировать память, читать и пересказывать информацию, заучивать стихи, решать кроссворды. Известно также о зависимости между изучением иностранных языков и развитием старческой деменции: чем больше знаний, тем ниже риски заболеть.

К методам профилактики относят здоровый образ жизни, физическую активность, сбалансированный рацион, отказ от алкоголя.

Пока точно неизвестно, какие механизмы провоцируют болезнь Альцгеймера. Однако есть данные о том, что травмы головы также могут стать причиной начала заболевания. Кроме того, эпидемиологические исследования показывают, что такие сосудистые факторы риска, как артериальная гипертензия, заболевания сердца, особенно сопровождающиеся нарушениями ритма сердечной деятельности, атеросклероз, сахарный диабет могут ускорить прогрессирование этой болезни.

Опыт свидетельствует, что у пациентов, которые находятся под наблюдением и лечением врача-невролога или семейного доктора, обладающих знаниями по ведению больных с деменцией, – улучшаются память, навыки самообслуживания, настроение, уменьшаются трудности общения с другими людьми, замедляется прогрессирование болезни. Такие врачи не только назначают лекарства, но и объясняют, какая дозированная физическая и умственная нагрузка, режим дня, диета полезны пациенту. Это облегчает жизнь всей семье.

По результатам ВОЗ, к 2020 году число пациентов с деменцией в мире достигнет 29 миллионов. По прогнозам ученых, в ближайшие 30 лет эта цифра может увеличиться втрое. Поэтому помните: выявление болезни Альцгеймера на ранних стадиях позволит своевременно начать терапию и тем самым остановить течение этого серьезного заболевания.