Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



Деменция – синдром, связанный с постепенной утратой памяти, мышления, речи, способности выполнять повседневную работу…Это удел преимущественно пожилых людей, однако его нельзя считать естественным и неизбежным последствием старения. По прогнозам экспертов, к 2040 году количество пациентов с болезнью Альцгеймера достигнет 80 млн. Как распознать признаки недуга и можно ли его предотвратить?

Механизмы и причины возникновения болезни Альцгеймера пока не изучены. Предугадать, когда наступит переломный момент – патологический процесс станет необратимым, ученые еще не могут.

Вероятными виновниками развития самой загадочной болезни в мире являются наследственная предрасположенность, мутации определенных генов, чрезмерная активность или ошибки иммунной системы, герпетическая инфекция, избыточный вес, умственная пассивность, депрессия и т.д.

Самый ранний симптом болезни Альцгеймера - снижение памяти на текущие события, при этом человек прекрасно помнит то, что с ним происходило в далеком прошлом. По мере прогрессирования заболевания утрачивается целый ряд социально значимых способностей: узнавать близких, мыслить, общаться, ориентироваться в пространстве, ухаживать за собой и т.д. Такие пациенты обычно нуждаются в постоянной опеке, они беспомощны в быту и из-за своей забывчивости могут представлять опасность для окружающих. При первых признаках болезни Альцгеймера необходимо как можно раньше обратиться к врачу и кардинально пересмотреть свой образ жизни. Недуг невозможно излечить. Существующие методики позволяют на ранних стадиях замедлить процесс и облегчить его симптомы.

Низкая двигательная активность, отсутствие интеллектуальной деятельности и общения, вредные привычки могут усугубить болезнь и дать толчок к ее стремительному развитию. Поэтому в пожилом возрасте важно поддерживать нормальное

кровоснабжение головного мозга, правильно питаться, регулярно тренировать память, находить время для физических упражнений и  высыпаться.  Начать бороться за разумную старость можно с малого. Самый простой способ тренировки памяти – это заучивание стихов. Люди просто обязаны изучать и познавать, постоянно поддерживать свое стремление к освоению нового. Досуг стоит разнообразить чтением, прослушиванием любимой музыки, разгадыванием кроссвордов, изучением иностранных языков, игрой в  настольный теннис – главное, чтобы занятие было по душе.