

## ПРОЧЬ ОТ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

*Как сохранить память в пожилом возрасте*



**Практически у каждого человека с возрастом наблюдается снижение памяти. Если он относительно здоров, не имеет каких-то тяжелых хронических заболеваний, снижение памяти носит доброкачественный характер и называется «доброкачественный когнитивный дефицит» или «доброкачественная возрастная забывчивость». Такое состояние характеризуется тем, что человек может забывать какие-то вещи, но на качестве его жизни это особо не отражается: работоспособность не страдает, он может сам себя обслуживать. Да, случаются курьезные ситуации: человек никак не может найти свои очки, а потом выясняется, что они у него на лбу. Но как бы там ни было, такая забывчивость укладывается в рамки нормального поведения.**

Совсем другое дело – деменция, очень опасное состояние, при котором полностью поражаются все когнитивные способности (запоминать, сосредотачиваться на каких-то действиях, эффективно контролировать себя). Снижаются также память, самоконтроль, концентрация внимания. Через какое-то время человек перестает узнавать своих близких и совершенно не может жить самостоятельно. Именно поэтому чрезвычайно важно выявлять самые первые признаки деменции.

Важно знать, как проявляется деменция. Сначала появляются какие-то странности в поведении, например, человек не может вставить штепсель в розетку или безумно любящий внука дедушка вдруг забывает поздравить его с днем рождения. Такого рода случаи нередко списываются

на возраст, мол, ничего страшного, это нормально. Ничего подобного! Интеллект человека не меняется на протяжении жизни: каким он был в 20 лет, таким он остается и в 90, и в 100 лет. И когда возникают проблемы с памятью, подобные тем, что я назвал, надо обязательно бить тревогу. Ведь чем раньше будет начато специальное лечение деменции, тем больше шансов увеличить период независимой жизни человека.

К сожалению, в нашей стране большое количество пациентов с деменцией не выявляется на ранних этапах, потому что все списывается на возраст. На самом деле нарушения памяти можно и нужно лечить.

На первой стадии этого страшного заболевания человеку еще можно помочь. Как? Во-первых, следить за артериальным давлением. При стойком повышенном артериальном давлении сужаются сосуды мозга, соответственно, снижается его питание, и в результате происходят нарушения памяти. Приблизительно у 20% больных диагностируется так называемая сосудистая деменция, которая развивается на фоне нелеченной артериальной гипертензии. Также способствуют развитию деменции частые эпизоды гипогликемии. Что это такое? Пациенты, страдающие сахарным диабетом, принимают гипогликемическую терапию. Доказано, что передозировка препаратов, снижающих уровень сахара, приводит к тому, что снижается содержание глюкозы в сыворотке крови, и вот это состояние как раз и называется гипогликемия. Поэтому очень важно подобрать грамотную терапию, направленную на снижение уровня сахара. Многие пожилые люди страдают хронической сердечной или хронической почечной недостаточностью. Эти недуги сопровождаются снижением кровоснабжения головного мозга, что опять же негативно сказывается на памяти. Поэтому обязательно нужно лечить сопутствующие заболевания.

Второй момент: для сохранения памяти нужно двигаться. Я не устаю повторять, что объем физической аэроб-

## Как сохранить память в пожилом возрасте

ной активности в пожилом возрасте должен составлять не менее 150 минут в неделю. Даже если болят суставы, все равно надо двигаться, пусть и в пределах квартиры. В-третьих, необходимо нагружать мозг. У человека, который регулярно ходит в спортзал, мышцы развиты, то же самое касается памяти: надо, чтобы головной мозг постоянно работал.

Существует методика, которая называется «нейробика», позволяющая тренировать память. Состоит эта методика из шести правил.

- ✓ Первое правило: надо постоянно включать в работу левую руку (или правую, если человек – левша), то есть пробовать чистить зубы левой рукой, застегивать ею пуговицы, во время еды брать вилку или ложку в левую руку, писать письма левой рукой.
- ✓ Второе правило: важно развивать новые способности, испытывать какие-то новые ощущения. Например, определите на ощупь достоинство монетки, лежащей в кармане, или попробуйте освоить систему чтения и письма для слепых.
- ✓ Третье правило: меняйте привычный имидж. Подберите новую, необычную для себя одежду или поменяйте прическу, цвет волос. Все это способствует творчеству и тренировке головного мозга.
- ✓ Четвертое правило: осваивайте новые маршруты, даже при походе в магазин, выбирайте непривычную дорогу. Старайтесь проводить свободное время в новых местах. Это хорошая тренировка не только когнитивных способностей, но и умения сосредотачиваться.
- ✓ Пятое правило: меняйте интерьер в доме, квартире. Переставляйте вещи, мебель, меняйте местами кухонную утварь. Весьма полезным может оказаться приготовление пищи по новым рецептам для того, чтобы ощущать разные запахи. Кстати, смена запахов – это тоже тренировка памяти и когнитивных способностей.

Плюс приятные запахи – это еще и хорошее настроение, потому что рецепторы восприятия запахов и рецепторы настроения находятся в одном участке головного мозга.

- ✓ Ну, и шестое правило: учитесь нетривиально отвечать на надоевшие вопросы. Если вас спрашивают: «Как дела?» или «Что нового?», каждый раз придумывайте что-то оригинальное, попытайтесь отказаться от стереотипов, вспомните какую-нибудь шутку или занимательную историю. Короче, всячески старайтесь уходить от повседневности, от заученных штампов.

**Андрей ИЛЬНИЦКИЙ,**  
**заведующий кафедрой терапии,**  
**гериатрии и антивозрастной медицины**  
**ФГБОУ ДПО «Института**  
**повышения квалификации» ФМБА,**  
**профессор, доктор медицинских наук.**

## *Калейдоскоп*

---

### ***Мозг не любит растительную диету***

Английские ученые, проанализировав состав соевого, миндального, рисового, овсяного, а также коровьего молока, установили, что в напитках растительного происхождения йода содержится как минимум на 2 % меньше, чем в молочном продукте. Известно, что нехватка йода в организме может привести в пожилом возрасте к слабоумию. Поэтому специалисты не рекомендуют полностью переходить на растительную диету. Даже если ярко выраженной симптоматики нарушения функционирования организма не наблюдается, возможны негативные последствия. Особенно это касается детей – в их рационе в обязательном порядке должны быть молоко, мясо и яйца.