

ЗИМА 2023



### УМ В ТОНУСЕ

Тренируем мозг и «прокачиваем» память



### РУСТЕМ МУСТАФИН

Начальник смены на заводе БК «Нижнекамскнефтехим»

«Лыжи — это мой способ медитации»



### «МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ»

Лучшие продукты для активного долголетия

**СЕРГЕЙ НАЗАРОВ**

Гендиректор ООО «СИБУР-Кстово» и ООО «РусВинил»

16+

**«ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ, ТО И ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНИ»**

# УМ В ТОНУСЕ

Многие люди заботятся о своем теле, но уделяют недостаточное внимание развитию интеллекта. А ведь здоровое долголетие — это не только про крепкий организм и подтянутые мышцы, но и про ясное сознание и трезвый ум. Почему с годами появляются проблемы с памятью? Чем различаются деменция и болезнь Альцгеймера? Как появляются эти болезни и почему об их профилактике нужно задуматься как можно раньше?



**Василий Грибанов,**  
врач-невролог,  
мануальный  
терапевт клиники  
«МедикСити»



## АНАЛИЗЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ:

- ✓ Биохимический анализ крови на электролиты, глюкозу, креатинин.
- ✓ Анализ на гормоны щитовидной железы.
- ✓ Анализ на витамины В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевую кислоту.
- ✓ Анализы на ВИЧ, сифилис.
- ✓ Общий анализ мочи и крови.
- ✓ Анализ на уровень холестерина в сыворотке крови.
- ✓ Генетическое исследование с использованием маркеров болезни Альцгеймера.
- ✓ Для уточнения диагноза по рекомендации врача может быть назначена нейровизуализация: УЗИ магистральных сосудов головного мозга, МРТ головного мозга, МРТ-ангиография головного мозга, электроэнцефалограмма (ЭЭГ).

## РАССЕЯННОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ

С возрастом любые процессы в организме замедляются, в том числе и когнитивные — те, которые отвечают за обработку информации, входящей извне, и благодаря которым человек способен познавать мир и реагировать на него.

Когнитивное снижение наблюдается у большинства пожилых людей, и врачи не считают это патологией. Условно говоря, если пенсионер иногда забывает, как зовут его родственника и когда ему назначен прием у врача, — это норма.

Если человек постоянно задает один и тот же вопрос, не может вспомнить имена детей и внуков, названия привычных вещей — это повод обратиться к врачу, который занимается проблемами с памятью. Например, к неврологу. Он соберет анамнез, назначит исследования, проведет нейропсихологический анализ — это тесты, которые позволяют дать оценку познавательным функциям человека. И, при необходимости, назначит лечение.

## ” ЧТОБЫ СОМНЕНИЙ НЕ ОСТАЛОСЬ, МОЖНО ПРОЙТИ ОПРОСНИК МАКНЕ- РА И КАНА ДЛЯ САМОДИАГНОСТИ- КИ КОГНИТИВНОГО РАССТРОЙСТВА

Проблемы с памятью, рассеянность, забывчивость могут быть временными. В таком случае они возникают не из-за неврологических проблем, а из-за стресса, нервного истощения, хронического переутомления. Как правило, человеку достаточно выспаться и отдохнуть для того, чтобы его ум вновь стал ясным. Чтобы сомнений не осталось, можно пройти опросник Макнера и Кана для самодиагностики когнитивного расстройства. Он находится в свободном доступе в интернете и включает в себя всего 24 вопроса.

## ДЕМЕНЦИЯ И БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Деменцию зачастую называют слабоумием, старческим помешательством. Это синдром, который возникает при поражении головного мозга. Например, по причине опухолей, черепно-мозговых травм, сосудистых поражений мозга, инфекций, включая ВИЧ, сифилис и пр. Люди с деменцией, как правило, не могут обходиться без посторонней помощи.

Болезнь Альцгеймера — это не последствие, а наиболее частая причина развития деменции. По статистике, у 40–60 % пациентов с первой болезнью рано или поздно диагностируют вторую.

## ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Единого анализа или конкретного исследования, которые бы сразу выявили симптомы деменции, ученые еще не придумали. Потому врачи используют целый ряд различных методов для первичной диагностики когнитивных расстройств.

## ЗОНА РИСКА

Деменция угрожает прежде всего пожилым людям. Согласно официальным данным, по мере старения организма риски увеличиваются, удваиваясь каждые 10 лет. А вот первые симптомы болезни Альцгеймера, предшественницы деменции, могут проявиться гораздо раньше, начиная с 20–30 лет. Число заболевших в таком возрасте составляет не более 5 % от общего числа диагнозов, увеличиваясь до 9 % в период с 40 до 65 лет.

На сегодняшний день ученые так и не пришли к единому мнению, почему у лиц трудоспособного возраста развивается болезнь Альцгеймера.

Мнений много, однако ни одно из них не получило научного подтверждения. Зато врачи точно знают, какие факторы могут «запустить» разрушительный процесс:

- **Генетическая предрасположенность.** Риск многократно увеличивается, если в семье деменция диагностировалась у обоих родителей.
- **Черепно-мозговые травмы.** Даже спустя много десятилетий они могут стать причиной нарушения когнитивных процессов.
- **Сахарный диабет.** Эндокринное расстройство увеличивает риск атеросклероза, а также приводит к изменениям в тканях головного мозга.
- **Сосудистые патологии.** Провоцируют дефицит кислорода и питательных веществ в головном мозге, что приводит к его разрушению.
- К сопутствующим факторам, которые могут негативно влиять на работу головного мозга и способствовать развитию деменции, относят **нездоровые привычки:** табакокурение, увлечение спиртным, малоподвижный образ жизни.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Выбор физической активности не имеет значения, но лучше отдать предпочтение кардионагрузкам. Это ходьба, бег, плавание, катание на велосипеде и прочее — подобные активности укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровоснабжение мозга, снижают артериальное давление, повышают толерантность тканей к глюкозе.

Главное правило — регулярность!

## ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Нужно регулярно нагружать свой мозг работой. Решать логические задачки, играть в познавательные настольные игры, осваивать новые навыки — от вязания до изучения компьютерных программ. Это называется наращиванием когнитивного опыта. И чем больше он будет, тем меньше риск развития деменции.

Любопытно, что одной из самых эффективных мер профилактики деменции считается изучение иностранных языков. Согласно статистике, полиглоты в несколько раз реже сталкиваются с расстройствами памяти.

## СНИЖЕНИЕ И КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Проблемы с артериальным давлением в любом возрасте — это риск развития деменции. Потому не стоит откладывать поход к врачу до лучших времен, заняться нормализацией давления лучше здесь и сейчас. Несмотря на то, что вам 20, 30 или 40 лет.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание нормализует артериальное давление в пожилом возрасте и препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таким образом уменьшая риск развития деменции. И наоборот: еда, богатая быстрыми углеводами, приводит к избытку холестерина в крови,

сужению сосудов — это увеличивает вероятность сердечного приступа или инсульта и, как следствие, развития деменции.

В рацион стоит добавить продукты, которые снижают уровень холестерина в крови. Например, миндаль, ячмень, бобовые, чернику, овес. Кроме того, в целях профилактики деменции стоит увеличить потребление рыбы, свежих овощей и фруктов. Потребление белка лучше держать под контролем — согласно последним данным, доминирование в рационе белковой пищи может способствовать снижению массы головного мозга и развитию деменции.

