

Пугаться не стоит: плохая память – не деменция

Если вы стали забывать какие-то детали, проверьте себя. Несколько признаков позволяют понять истинную причину потери внимания.



	ЗАБЫВЧИВОСТЬ	ДЕМЕНЦИЯ
Симптомы	Трудно вспомнить размещение предметов ежедневного использования, человек постоянно находится в поисках ключей, очков, часто сомневается, выключил ли перед выходом из квартиры утюг, закрыл ли дверь на замок. Из головы порой вылетают даты встреч, дней рождения, подробности разговоров, номера телефонов. При забывчивости сохраняется способность к самостоятельной жизни, человек может объяснить ситуацию, даже опустив некоторые детали. Он не способен заблудиться в привычных местах, может принимать решения.	У пациента происходит утрата интеллектуальных способностей, памяти, внимания, речи и поведения. Человек нуждается в ежедневном присмотре и уходе. Потеря навыков самообслуживания ведет к травматизации больного. 10-15% случаев деменции при ранней диагностике обратимы полностью или частично. Помочь пациенту способны невролог, психиатр, геронтолог.
Причины	Чаще всего это возрастные изменения, а именно дистрофия гиппокампа (части головного мозга, формирующей и восстанавливающей память). К негативным последствиям ведет снижение белков и гормонов, защищающих клетки мозга. В молодом возрасте проблема возникает при неправильном образе жизни и переутомлении, злоупотреблении вредной пищей, напитками с кофеином. Забычивость вероятна при бесконтрольном приеме седативных препаратов, на фоне гипертонии, сахарного диабета, при нарушении функций щитовидной железы.	Дегенеративные изменения состояния головного мозга, среди них болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона. 10% случаев деменции связано с сосудистыми заболеваниями головного мозга. Потеря памяти может развиваться при черепно-мозговой травме, опухоли мозга, рассеянном склерозе, энцефалитах, эпилепсии, ВИЧ-инфекции, наследственных заболеваниях, депрессии (псевдодеменция), приеме лекарственных средств, интоксикациях, нарушении обмена веществ.

КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ

- Питайтесь сбалансированно, откажитесь от сахара, фастфуда, ограничьте простые углеводы. Их источники – жареный картофель, бананы, продукты быстрого приготовления, хлеб, сладости. Избегайте периодов длительного голодания, без еды мозг теряет необходимую глюкозу.
- Соблюдайте режим дня, спите 8 часов в сутки,
- Ограничьте время просмотра телевизора, работы за компьютером.
- Тренируйте мозг: выполняйте привычные действия с закрытыми глазами, ходите в темноте. Попробуйте чистить зубы и расчесываться не ведущей рукой. Если вы правша, нагрузайте левую руку, и наоборот. Постоянно учитесь, это поможет укрепить ассоциативные
- Связи между полушариями и зонами мозга.
- Стимулируйте центры удовольствия, мозгу это необходимо. Помощник в таком деле – серотонин. Добывайте его ежедневно, занимаясь любимым делом, творчеством. Не исключайте спорт и прогулки. Встречайтесь с друзьями, общение дарит положительные эмоции.

Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

2–8 октября 2023