

## Болезнь Альцгеймера



Для болезни Альцгеймера до сих пор не найдено лечение. Тем не менее, снизить риск его развития – в ваших руках.

Болезнь Альцгеймера – это прогрессирующее неврологическое заболевание, которое со временем приводит к неспособности мозга правильно функционировать. Оно вызывает провалы в памяти, трудности в общении и утрату интеллектуальных навыков. Этот недуг впервые описал немецкий невролог и психиатр Алоис Альцгеймер в 1906 году. Болезнь, названная именем первооткрывателя, – наиболее распространенный вид деменции – группы заболеваний, вызванных нарушением функционирования мозга. У болезни Альцгеймера есть два типа: с ранним

началом (до 60 лет) и типичная форма с поздним началом, которая развивается после 60 лет.

Это заболевание трудно диагностировать раньше, чем станут заметны внешние проявления нарушения работы мозга. Для болезни Альцгеймера до сих пор **не найдено лечение**.

### Что влияет на развития болезни Альцгеймера?

1. **Возраст** – сильнейший фактор развития болезни Альцгеймера. По разным подсчётам, около **13 процентов людей старше 65 лет** страдают деменцией. Несколько чаще ей страдают женщины. Ученые объясняют это большей продолжительностью жизни представительниц слабого пола. Многие мужчины до момента развития болезни Альцгеймера просто не доживают.

2. **Образ жизни**. Все больше исследований болезни Альцгеймера связывают это заболевание с такими факторами образа жизни, как ожирение, наличие диабета, высокое артериальное давление и повышенный уровень холестерина. Как правило, эти факторы – последствия малоподвижного образа жизни и нездорового питания.

### Профилактика деменции

Предотвратить снижение познавательных функций возможно с помощью отказа от вредных привычек, а также прогулок и пробежек на свежем воздухе.

3. **Образование**. Исследования показывают, что болезнь Альцгеймера реже встречается среди образованных людей. Ученые говорят, что в качестве профилактики заболевания подойдут чтение, аналитическая деятельность и тренировка памяти.

### Симптомы болезни Альцгеймера.

Условно симптомы болезни Альцгеймера можно разделить на три стадии: раннюю, среднюю и позднюю.

1. **Ранняя стадия**: - трудности с математическими действиями, например, подсчетом расходов, - сложность изучения новых вещей, - снижение скорости реакции при управлении автомобилем или принятии решений, - трудности с подбором слов при общении, - краткосрочные периоды ухудшения памяти, - повышенная раздражительность, тревожность и симптомы депрессии. На ранней стадии болезни Альцгеймера люди по-прежнему могут работать. Как правило, осознавая трудности с выполнением определенных задач, они еще могут скрывать свое заболевание.

2. **Средняя стадия**: - значительные изменения личности: конфликтность, импульсивность, злоба, - краткосрочные и долгосрочные эпизоды потери памяти, - трудности в общении с другими людьми, - проблемы с ориентацией на местности, - сильные затруднения с принятием решений, - недержание мочи. Эта стадия болезни Альцгеймера – наиболее сложный этап болезни. В то время как одни люди, страдающие этим заболеванием, становятся просто забывчивыми и рассеянными, другие могут демонстрировать беспокойное или неуместное поведение.

**3. Поздняя стадия:** - ухудшение способности к взаимодействию с другими людьми, - нарушение способности к передвижению и речи, - трудности с принятием пищи, даже с помощью, - потеря способности узнавать лица. На этой стадии болезни Альцгеймера люди нередко теряют подвижность и способность к общению. Кроме того, организм больного становится более **восприимчив к инфекции**, которая нередко становится причиной смерти.

#### **Как снизить риск развития болезни Альцгеймера?**

**1. Тренируйте мозг.** Психическая активность помогает снизить риск болезни Альцгеймера за счет укрепления связей между клетками мозга и стимуляции их роста. Посвятите себя идее непрерывного обучения, **осваивайте новые навыки и заведите хобби**. Хороший способ оставаться психически активным – читать и писать, разгадывать кроссворды и головоломки, посещать лекции и ходить в театр. Даже просмотр телевизора может быть полезным, если вы смотрите его, чтобы узнать что-то интересное, а не просто коротаете время перед экраном.

**2. Кормите мозг правильно.** Исследования показывают, что здоровое питание может значительно сократить риск болезни Альцгеймера. Прежде всего, избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры и «плохой» холестерин. Обязательно включите в рацион свежие фрукты и овощи. Отдайте предпочтение красному перцу, брокколи, шпинату, апельсинам, винограду, вишне и другим ягодам. Эти продукты содержат большое количество антиоксидантов, которые защищают клетки мозга от воздействия свободных радикалов. Еще один обязательный пункт меню – продукты с высоким содержанием жирных кислот Омега-3, защищающих клеточные мембраны: жирная морская рыба, зелёные листовые овощи, орехи, растительные масла. Витамины В12, С, Е и фолиевая кислота также позволяют поддерживать здоровье мозга.

**3. Двигайтесь.** Физическая активность – хороший способ снизить риск болезни Альцгеймера. Старайтесь двигаться **регулярно**. Подойдут умеренные систематические занятия. Кардиотренировки улучшают приток крови к мозгу, повышают выносливость и нормализуют массу тела. Кроме того, они снижают уровень холестерина в крови, увеличивают чувствительность тканей к инсулину и уменьшают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, которые влияют на состояние мозга. Начните регулярно ходить, ездить на велосипеде, плавать или кататься на лыжах. Постарайтесь уделять физической активности хотя бы по **полчаса в день**.

#### **Самое важное**

Ученые считают, что нездоровый образ жизни и снижение психической активности – важнейшие причины возникновения болезни Альцгеймера. Регулярное движение, здоровая диета и тренировка мозга – лучшие способы снизить риск развития этого заболевания.

Ответственная по СПР  
Е.С. Гранчакова