

Развитие деменции (слабоумия) в старческом возрасте — одна из значимых проблем здравоохранения, поскольку требует затрат на содержание, обеспечение надлежащего ухода и наблюдение таких больных. В связи с этим во всем мире активно ведутся разработки новых лечебных тактик и тщательно изучается эффективность уже существующих.

На сегодняшний день является очевидным, что человек не в состоянии противостоять возрасту или заложенным в организме генетическим детерминантам. Тем не менее, на основании результатов ряда исследований разработаны рекомендации в отношении образа жизни, выполнение которых может способствовать снижению риска развития деменции на 20%. Рабочей группой экспертов Общества Альцгеймера при инициативе компании BBC была проведена аналитическая работа, которая позволила выделить наиболее эффективные мероприятия по профилактике деменции. По мнению этих экспертов, начинать профилактику деменции необходимо уже в возрасте 35 лет. Если с этого возраста большинство людей станут придерживаться оптимального образа жизни, это позволит в будущем предотвратить тысячи новых случаев старческого слабоумия.

Группа экспертов рекомендует обратить внимание на следующие **особенности образа жизни, профилактическое влияние которых в отношении развития деменции является доказанным.**

Физические упражнения

Установлено положительное воздействие систематических физических нагрузок как фактора, препятствующего развитию деменции. Они должны носить регулярный характер (физические упражнения необходимо выполнять в течение 30 мин 5 раз в неделю). Одним из основных механизмов положительного влияния регулярных физических нагрузок на функцию головного мозга является активация кровообращения, «тренировка» сердца и сосудов, что позволяет лучше контролировать уровень артериального давления (АД) и массу тела. Известно, что избыточная масса тела и ожирение являются одними из основных факторов риска как сердечнососудистых (инфаркт миокарда), так и церебральных неблагоприятных событий (инсульт). Физические нагрузки показаны также лицам с артериальной гипотензией, поскольку улучшают кровоснабжение головного мозга и защищают его от ишемии и ассоциированной с ишемией тканей мозга деменцией. В последнее время также

появляются данные о том, что регулярные физические нагрузки способствуют восстановлению клеток головного мозга.

Поддержание массы тела в пределах нормальных значений индекса массы тела

Избыточная масса тела является фактором риска развития деменции, что особенно важно для лиц среднего возраста (35-65 лет). Ожирение повышает вероятность развития сахарного диабета 2-го типа, ассоциировано с более высокими значениями уровня общего холестерина и АД. Если Ваш индекс массы тела превышает 30, следует предпринять меры по уменьшению массы тела.

Контроль уровня артериального давления в пределах нормальных показателей

Для развития деменции имеет значение повышение уровня АД уже в среднем возрасте. Считается, что повышение АД может стать причиной деменции вследствие повреждающего действия на мозг. Таким образом, может развиваться инсульт или же в результате поражения мелких сосудов кровоснабжение головного мозга ухудшится, что приведет к ишемии ткани и ее повреждению. Рекомендовано проверять уровень артериального давления регулярно в возрасте старше 40 лет, а также лицам с семейным анамнезом деменции или сердечнососудистых заболеваний. При повышении АД, измеренного в домашних условиях, до уровня более 135/85 мм рт. ст. (140/90 мм рт. ст. при измерении в условиях клиники) следует обратиться к врачу.

Контроль уровня холестерина

Нарушения липидного обмена ассоциированы с повышением риска развития инсульта и микрососудистых поражений. Холестерол также принимает участие в процессе формирования амилоидных бляшек — отложений белка, которые характерны для болезни Альцгеймера. Поэтому в возрасте старше 40 лет или при наличии отягощенного анамнеза следует контролировать уровень общего холестерина, который не должен превышать 5 ммоль/л.

Контроль уровня гомоцистеина □ Повышение уровня гомоцистеина, вследствие нарушения обмена веществ, увеличивает риск возникновения не только деменции, но и болезни Альцгеймера.

Курение

Кажется неожиданным, но в некоторых исследованиях высказано предположение, что **НИКОТИН** способен оказывать защитное действие на мозг посредством уменьшения бляшек при его назначении в составе питьевой воды животным. Однако курение табака в сочетании с другими химическими компонентами, которые пациент вдыхает, нивелирует эти преимущества. Повышая риск развития сосудистых заболеваний, курение может стать причиной гипоксии и ишемии ткани головного мозга, что приводит к синтезу белка, выявляемого в бляшках мозга при деменции.

Возможные защитные факторы в отношении развития деменции:

1. Средиземноморская диета. По данным ряда недавно завершённых исследований отмечена потенциальная роль такой **диеты** в снижении риска развития болезни Альцгеймера. Средиземноморская **диета** подразумевает употребление фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов, рыбы, оливкового масла, а также ограничение употребления молочных продуктов и продуктов, подвергшихся технологической обработке. В настоящее время нужны дополнительные исследования, которые бы подтвердили эффективность такой **диеты** в профилактике деменции.

Социальная активность. Существуют данные, позволяющие предположить, что активная социальная жизнь способствует поддержанию хорошей функции мозга. Чрезвычайно сложно проводить исследования, в которых можно оценить социальную активность как единственный влияющий на заболевание фактор, однако установлено, что одинокие люди в большей степени предрасположены к деменции, чем живущие в семьях или коллективах. Планируются дополнительные исследования, которые помогут оценить эффект активности, не связанной с существенными физическими нагрузками (например, работа в саду или вязание), в отношении пользы для профилактики

Профилактика деменции

Автор: Administrator

14.02.2017 06:34 - Обновлено 05.05.2023 07:52

деменции.