

«Беречь смолоду».

Профилактика заболеваний мозга актуальна в любом возрасте

Ни для кого не секрет, что головной мозг является главным органом центральной нервной системы человека. Именно он руководит работой всего



организма, и любой сбой моментально сказывается на жизнедеятельности.

Об особенностях заболеваний головного мозга, причинах появления и об эффективных мерах профилактики этих недугов, рассказала доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой нервных болезней, нейрохирургии и медицинской генетики Уральского

государственного медицинского университета, научный руководитель неврологической клиники Свердловской областной клинической больницы №1 Лариса Ивановна Волкова.

- Поддерживать здоровье мозга важно в любом возрасте. И нарушения его работы бывают весьма различны. Но какие самые распространенные?

- Заболевания головного мозга разнообразны по природе возникновения. Они могут быть воспалительными, сосудистыми, дегенеративными и др. Считается, что на первом месте по распространенности среди нейродегенеративных заболеваний, ассоциированных с нарушением когнитивных функций (память, внимание, речь) в пожилом возрасте, является болезнь Альцгеймера (50% среди деменций), около 10% приходится на фронтотемпоральную (лобно-височную) деменцию и, около 20% - деменцию с тельцами Леви, 20% приходится на сосудистую деменцию. В ряде случаев наблюдаются смешанные варианты – сочетание основных клинических форм.

Если говорить о синдроме деменции, то он может быть двух категорий: обратимый и необратимый. Первый связан с соматической патологией, перенесенными инсультами, инфекциями в острой стадии (менингиты и энцефалиты), в результате интоксикаций, в т.ч. на фоне действия лекарственных препаратов. Деменция может развиваться на фоне заболеваний щитовидной железы и сахарного диабета. Для обратимых форм этого заболевания существует специфическое лечение, которое может

радикально помочь. Необратимые деменции появляются из-за процесса так называемой нейродегенерации. Она подразумевает быструю гибель определенных клеток головного мозга. И вариантов нейродегенеративных деменций достаточно много. Самая распространенная – это болезнь Альцгеймера. При этом заболевании гибнут нейроны височных гиппокампальных структур мозга - те области, которые отвечают за память, внимание, ассоциативное мышление и т.д.

- Расскажите о причинах возникновения нейродегенеративных заболеваний? Какие факторы влияют на развитие патологий?

- Факторы риска достаточно общие. Основой развития нейродегенеративных деменций является наследственная предрасположенность.

Для сосудистой деменции и для болезни Альцгеймера значение имеет высокий уровень артериального давления, нарушение липидного спектра (высокий уровень холестерина), формирование атеросклеротических изменений в сосудах.

Кроме этого, неблагоприятная экологическая обстановка тоже может являться одним из факторов.

- Болезнь Паркинсона относится к нейродегенеративным заболеваниям головного мозга? В чем ее особенность?

- При этом заболевании гибнут мозговые структуры, называемые черной субстанцией. Она отвечает за плавность движений, их быстроту. Самый главный симптом, который развивается у пациента – это замедленность движений, скованность, а не дрожание конечностей, как многие считают. Эта болезнь имеет прогрессирующий характер. Но, к счастью, это состояние на некоторых стадиях может быть откорректировано. Современная медицина достигла больших успехов. Сейчас появляются новые препараты для коррекции симптомов при болезни Паркинсона. Есть подходы к хирургическому лечению этого заболевания, когда в мозг устанавливаются глубинные электроды, стимулирующие структуры, ответственные за двигательные функции.

- Считается, что деменциям и болезни Паркинсона больше подвержены люди пожилого возраста. Так ли это и почему?

- Деменции и болезнь Паркинсона считается болезнью пожилых, хотя есть и исключения из правил – могут быть юношеские формы болезни Паркинсона, чаще обусловленные генетическим дефектом. Немного раньше может дебютировать лобно-темпоральная деменция. Ей могут заболеть люди

в возрасте от 40-50 лет, такие случаи фиксировались, но они достаточно редки.

- Что может послужить триггером, запускающим болезнь?

- На фоне наследственной предрасположенности и есть факторы, которые могут привести к развитию процесса нейродегенерации. А причинами запуска патологического процесса или триггерами могут быть: низкий образовательный уровень, депрессия, социальная изоляция.

Инсульт может повлиять на развитие болезни Альцгеймера вместе с сосудистой деменцией.

**- Верно ли утверждение, что проще предотвратить, чем вылечить?
Какие способы профилактики заболеваний головного мозга существуют?**

- Есть интересный факт, подтвержденный исследованиями. Ученые выяснили позитивную роль сна в профилактике когнитивных расстройств. При недостатке сна, даже в молодом и среднем возрасте, нарушается механизм выделения и происходит накопление патологических белков (бета амилоида, тау-протеина). Они скапливаются и формируют конформации, которые приводят к ускоренной гибели клеток в различных отделах головного мозга, развивается деменция.

Хороший сон позволяет нормально функционировать лимфатической системе мозга, которая, в частности, отвечает за выделение этих белков из мозговых структур. Если человек регулярно не досыпает, то даже в молодом возрасте 30-40 лет, у него постепенно начинает развиваться процесс накопления патологических белков.

- Каких принципов питания нужно придерживаться человеку для профилактики заболеваний головного мозга?

- Было доказано, что увеличение количества потребляемого красного мяса ведет к риску развития онко- и сосудистых патологий, росту общей смертности. И в том числе к запуску процессов нейродегенерации тоже. Рекомендуются ограничить жиры животного происхождения. Особенно в зрелом возрасте рацион питания должен состоять из злаковых, зерновых культур, овощей, фруктов, нежирных кисломолочных продуктов. Эти продукты содержат достаточное количество белков и необходимых микроэлементов. Красное мясо можно заменить диетическим белым, куриным, рыбой. Для восполнения железа в организме, достаточно употреблять мясо один-два раз в неделю. Необходимо выпивать до 1,5-2 литров воды в день (если нет противопоказаний).

- Какие физические упражнения для предотвращения возникновения деменций полезны?

- В ряде исследований было доказано, что физическая активность равна медикаментозной поддержке. Чем более активен человек, тем лучше его физическое и умственное состояние. Особенно полезно делать упражнения на координацию движений. Чтобы сохранять ассоциативные связи в мозге, показаны: кинезиотерапия, плавание, танцы, гимнастика, скандинавская ходьба. В качестве примера можно привести японские и китайские площадки, на которых пожилые люди занимаются гимнастикой – цигун, тай-чи, другими поддерживающими организм видами физических упражнений.

- Есть мнение, что, если человек занимается интеллектуальной деятельностью, он имеет меньшую вероятность столкнуться с деменцией. Какие хобби, занятия могут быть полезными для нормального функционирования головного мозга?

- С возрастом большинство органов начинает работать хуже. В том числе и мозг. Вещество головного мозга уменьшается на треть – это естественный процесс. Но если вовлекать в работу разные участки мозга, тренировать его, то этот процесс можно замедлить. Мозг – эта та же мышца, которую можно и нужно развивать. Человек зачастую загружает мозг минимально, но возможности этого органа очень велики, мы не используем его в достаточной степени. Люди, занимающиеся интеллектуальной деятельностью, сохраняют свой мозг здоровым очень долгое время. Такие выводы были сделаны после многочисленных исследований. И одно из самых эффективных занятий – изучение иностранного языка. Это действенный профилактирующий элемент нейродегенеративных заболеваний. Кроме этого можно выделить чтение. Но читать лучше признанную классику мировой литературы. Полезно регулярное пополнение словарного запаса, изучение новых сфер знаний. Также можно учить стихи, разгадывать кроссворды, пересказывать прочитанные произведения. Необходимо все время тренировать мозг.

- Какие рекомендации, непосредственно как врач-невролог, вы могли бы дать нашим читателям для сохранения здоровья и снижения вероятности развития болезней головного мозга?

- Резюмирую все вышесказанное: правильное питание, физическая и интеллектуальная активность, соблюдение режима «труда и отдыха» - те факторы, которые увеличивают когнитивный резерв. Человеку ежедневно необходимо делать то, что заставляет мозг работать.