

На зарядку для ума становись!
Как сохранять ясный ум и трезвую память долгие годы,
рассказывает уральский медик



Береги память смолоду – так можно перефразировать часть русской пословицы, говоря о профилактике деменции и других сложностей с головным мозгом, которые развиваются с возрастом. Мы редко задумываемся об этом, пока молоды, однако при своевременной профилактике можно надолго сохранить ясность ума, а значит радость жизни и профессиональное долголетие. Как поддержать здоровье головного мозга, обсуждаем с заведующей отделением для больных с нарушением мозгового кровообращения ГKB № 40 Татьяной Коломиец.

Мозг страдает за компанию

- Татьяна Викторовна, какие нарушения здоровья головного мозга сегодня чаще встречаются у свердловчан?

- Один из наиболее распространённых диагнозов – деменция, приобретённое снижение интеллекта в результате органического поражения головного мозга. Нарушаются память, внимание, речь,

самоконтроль. Страдает социальная адаптация пациента: он не может выполнять профессиональные обязанности, водить машину, хуже справляется с самообслуживанием – планированием бюджета, готовкой.

Синдром деменции может быть обратимым и необратимым. Восстановить функции возможно, если нарушения возникли при соматической патологии – на фоне депрессии, нарушений сна, перенесённых инсультов, острых инфекций, побочных действий лекарственных препаратов, заболеваний щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы. Необратима деменция, вызванная гибелью нервных клеток в тех зонах головного мозга, которые отвечают за память, внимание, ассоциативное мышление. Среди факторов риска – наследственная предрасположенность, артериальная гипертензия, высокий уровень холестерина и формирование атеросклеротических бляшек.

- В каком возрасте обычно обнаруживаются проблемы?

- В основном эта проблема приходит с возрастом, например, после выхода на пенсию, когда человек перестает получать прежнюю нагрузку для ума, теряет привычный круг общения, меньше двигается и реже к чему-то стремится, да и в принципе «запас прочности» организма уменьшается. Однако нарушения, которые являются следствием инсульта, «помолодели» вместе с этим заболеванием. Современные условия и темпы жизни в какой-то мере способствуют тому, что у населения увеличивается риск развития в более молодом возрасте не только сердечно-сосудистых, но также эндокринных и других болезней, которые негативно сказываются на состоянии головного мозга. В общем, откладывать заботу о здоровье на потом не стоит.

- Как понять, что пора бить тревогу?

- Обычно люди замечают тревожные симптомы за близкими людьми, когда меняется их поведение и стиль общения: они становятся забывчивы, рассеяны, неряшливы, ленивы, чересчур консервативны, местами беспомощны. Это повод обратиться сначала к терапевту, который определит, к какому из узких специалистов и на какие обследования направить пациента. Сценарии лечения, если оно возможно, будут зависеть от того, какая патология послужила нарушению работы головного мозга.

Небольшое снижение функций памяти и мышления может быть вызвано элементарным переутомлением, а значит, необходимо скорректировать режим работы и отдыха, питание, уделить время прогулкам и спорту.

А вообще, лучше всего проходить ежегодную диспансеризацию, чтобы отслеживать состояние всех систем организма и своевременно корректировать свой образ жизни и курс терапии хронических заболеваний.

Лекарство со вкусом жизни

- Кроме диспансеризации, какие ещё есть меры профилактики «мозговых» болезней?

- Мозг устроен очень умно: ему присуща нейропластичность, то есть способность изменяться и противостоять негативным факторам. Поддержать это замечательное свойство можно с помощью регулярной физической активности, нормализации веса тела, отказа от курения и алкоголя, а также от продуктов с высоким содержанием жиров и холестерина. Важно потреблять достаточное количество воды.

Непосредственно для тренировки когнитивных функций прекрасно подходят математические упражнения. По моим наблюдениям, многие пациенты, которые дольше всего сохраняют ясность ума, по профессии так или иначе связаны с расчетами – бухгалтеры, инженеры-конструкторы и подобные специалисты. Могу посоветовать заниматься с детьми и внуками ментальной арифметикой, нейрогимнастикой, играть в шахматы, решать головоломки и кроссворды.

Творческие хобби тоже очень полезны, главное – время от времени пробовать что-то новое, поскольку именно в этом – ключ к успеху: заставляем мозги трудиться, и они остаются здоровыми долгие годы. Я на некоторых знакомых пожилых людей смотрю и поражаюсь, насколько им в радость жизнь: в возрасте за 80 лет они обслуживают себя сами, всё время куда-то выбираются из дома, общаются, пользуются компьютером и смартфоном.

- А гаджеты, которым мы поручаем «помнить» вместо нас задачи, списки, важные даты, не вредят нашей памяти?

- В целом, нет, но мы своим пациентам часто советуем, во-первых, вести записи от руки, поскольку информация так лучше запоминается, а во-вторых, собираясь, к примеру, в магазин, оставлять список дома и по возвращении проверять себя: всё ли купили?

А вообще освоение гаджетов в зрелом возрасте – полезная тренировка для ума. К тому же, можно пользоваться интернетом для поиска новых сведений – литературы, видео-уроков и лекций, музыки, стихов, которые можно учить хоть по паре строк в день. Опять же, Сеть даёт возможности для общения даже маломобильным людям, спасая их от социальной изоляции.

Жизнь стоит того, чтобы проявлять к ней интерес, пробовать новое, путешествовать – даже в Екатеринбурге очень много мест, где стоит побывать хоть раз, не говоря уж обо всём регионе, нашей и других странах. И это – отличная профилактика многих болезней.

Ксения Огородникова