**ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕМЕНЦИИ И ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ**

**У ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Что такое деменция**

 **Деменция** – приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

 Деменция у граждан пожилого возраста – синдром, обычно хронический или прогрессирующий, при котором происходит деградация когнитивной функции (то есть способности мыслить), памяти, поведения и способности выполнять ежедневные действия в б*о*льшей степени, чем это ожидается при нормальном старении.

 Обычно деменция проявляется нарушениями памяти. В некоторых случаях она может сопровождаться изменениями личности, расстройствами настроения, галлюцинациями, бредом.

Деменция в большинстве случаев развивается постепенно. Чаще всего окружающие начинают замечать признаки деменции в связи с резким ухудшением, спровоцированным либо телесным заболеванием, либо вызванным изменившейся социальной ситуацией.

 **Таким образом, деменция** — это состояние человека, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные действия, снижение познавательной деятельности, утрата в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков, затруднение или невозможность приобретения новых.

 Деменция может проявляться следующими ***симптомами*:**

ухудшение памяти, проявляющееся как в нарушении усвоения нового материала, так и при воспроизведении давно усвоенного. Наиболее рано страдает память на события ближайшего прошлого, с прогрессированием состояния разрушается память на события более отдаленного прошлого; изменение других когнитивных функций, проявляющееся в ухудшении мышления и способности к установлению логических связей, нарушении в целом процессов обработки информации; снижение эмоционального контроля или мотивации, изменение социального поведения.

 *Чаще всего первые проявления деменции* – это нарушения памяти, к которым вскоре присоединяется афазия – расстройство речи, состоящее в утрате способности пользоваться фразами и словами как средством выражения мыслей. Люди с деменцией не могут вспомнить нужное слово, заменяют его другим, не подходящим по значению. Также начинает страдать

зрительно-пространственная сфера: человек не ориентируется на местности, забывает дорогу домой, затрудняется определить время по часам, не узнает знакомых и даже родственников. При тяжелой степени выраженности заболевания утрачиваются навыки большинства повседневных действий и люди оказываются не в состоянии самостоятельно одеться, умыться, поесть и др., т.е. теряют способность к самообслуживанию и нуждаются в постоянном постороннем уходе. Возникают изменения личности, депрессия, психотические расстройства.

**Причины деменции**

 Чтобы избежать развития деменции, важно представлять, какие факторы могут к ней привести. **Это могут быть малоподвижный образ жизни, ожирение, вредные привычки, атеросклероз (закупорка сосудов холестериновыми бляшками), нарушение липидного обмена, повышенное давление, травмы головы, сахарный диабет, генетические факторы, нарушения сердечного ритма.**

 Деменцию вызывают различные нарушения функций нашего мозга:

1. Последствия травм: травмы мозга, приобретенные в молодости, могут в старости проявиться в виде деменции.

2. Последствия заболеваний. Практически любые соматические заболевания рано или поздно приводят к деменции.

3. Болезнь Альцгеймера – это нейродегенеративное расстройство, то есть процесс, который разрушает ткани мозга. Является наиболее распространенной причиной деменции – на нее приходится 60-70% всех случаев.

4. Болезнь Паркинсона – часто узнаваемая дрожательная форма, которая вызывает у людей непроизвольное дрожание. Она начинается с разрушения периферической нервной системы, то есть сначала видны двигательные нарушения, но рано или поздно она перерастает в когнитивную форму, когда появляется интеллектуальный дефицит.

5. Рассеянный склероз – достаточно молодая болезнь. Заболевают молодые люди, вопреки нашим представлениям, что деменция – это что-то старческое. Не всегда. И тоже очень часто она приводит к когнитивным нарушениям.

6. Нейроинфекции, которые перенёс человек (энцефалиты, воспаления головного мозга и т.д.).

7. Инсульт из-за тромба в головном мозге или кровоизлияния в мозг.

8. Последствия гипертонии. Если человек всю жизнь страдает гипертонией, то его мозг так или иначе страдает от гипертонических кризов. Поскольку давление повышено, функционирует кровоток не нормально. Вследствие этого наш мозг голодает какое-то время, что приводит к нарушениям.

9. Если давление низкое, то кровь перестает проникать через стенки сосудов и питать ткани, перестает фильтроваться моча, многие процессы в организме останавливаются.

10. Сахарный диабет. Из-за нарушения нужного количества сахара в крови, происходит метаболическая травма мозга: мозг получает постоянные удары при изменениях уровня сахара.

11. Выраженные мигрени в молодости или в более зрелом возрасте. В мозге нет болевых рецепторов: если нам кажется, что болит, то это, как правило, кислородное голодание или спазм. Мигрень – это спазм сосудов. Когда у человека мигрень, это не просто больно, а это мозг подает сигнал, что что-то происходит с нами не так, ткани вокруг этого очага не получают достаточного питания.

12. Кардиологические заболевания. При инфаркте пока не бьётся сердце, голодает мозг. Мозг – это первый орган, который зависит от кислорода. Его недостаток может привести к когнитивным нарушениям.

 Можно сократить вероятность наступления сосудистой деменции, уравновешивая факторы риска, к ней приводящие, как, например, гипертонию, сахарный диабет, избыток жира в крови, заболевания сердца. Спектр заболеваний, приводящих к деменции, на самом деле очень большой, и причины могут быть совершенно разные.

**Профилактика и предупреждение деменции**

 Несмотря на то, что возраст является важнейшим фактором риска развития деменции, она не является неизбежным последствием старения. Более того, деменция поражает не только пожилых людей. Деменция имеет прогрессирующий и, как правило, необратимый характер. Следовательно, с течением времени человек нуждается во все большем объеме посторонней помощи. Поэтому предпочтительным способом борьбы с деменцией выступает ***профилактика*.**

 К сожалению, сегодня нет способа, который позволил бы предотвратить основные причины деменции или остановить ее развитие. Но заботясь о своем образе жизни, можно улучшить память, внимание, мышление. Речь идет о применении универсальных пищевых рекомендаций, отказе от курения, поддержании социальной активности даже в пожилом возрасте. Особое значение имеет разрешение существующих стрессовых ситуаций (если они есть). Полезна для когнитивной сферы стимулирующая кровообращение умеренная физическая активность. Употребление продуктов, снижающих уровень холестерина, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, умеренная и регулярная физическая активность — все это *позитивные факторы*.

 Широкий круг общения уменьшает для пожилых людей вероятность когнитивных расстройств. Влияние оказывает и семейное положение: кто живет с семьей, в среднем вдвое меньше рискует заболеть деменцией, чем тот, кто живет один.

 К видам деятельности, которые сокращают риск развития деменции, относятся: чтение книг, газет, журналов; любые виды письменной деятельности; изучение иностранных языков; игра на музыкальных инструментах; обучение на различных учебных курсах; игра в теннис, в гольф, шахматы; плавание; групповые виды спорта; разгадывание кроссвордов; пешие прогулки. Кроме того, применяются специальные методики, направленные на развитие мелкой моторики, поддержание и развитие сохранных функций, сохранение памяти и др.

 Лекарственные препараты являются главной опорой в лечении болезней, вызывающих деменцию, у лиц пожилого возраста. Однако пожилым людям требуется не только медикаментозное лечение. *Многого можно достичь с помощью нефармакологических вмешательств – таких, как изменение окружающей обстановки, особый характер коммуникации, специальная подготовка тех, кто оказывает услуги и осуществляет уход.*

**Правила профилактики деменции**

• Часто люди науки и искусства до самых преклонных лет сохраняют ясность ума и твердую память. По долгу службы они обязаны ежедневно выполнять умственную работу, следить за новыми тенденциями и стараться не отставать от времени, что гарантирует им полноценное и разумное долголетие.

• Исключительно важны интеллектуальные нагрузки. У тех, кто много читает, выполняет умственные упражнения, занимается мелкой ручной работой, играет в интеллектуальные компьютерные игры, учит новые языки или осваивает после 50 лет новую профессию, риск нарушений заметно снижается. «*Не позволяйте душе лениться*», каждые два-три года начинайте чему-то учиться. Для этого вовсе не обязательно поступать в вуз, можно просто пройти курсы повышения квалификации или освоить новую профессию. Помните пословицы: «Учиться никогда не поздно», «Ученье – свет, а неученье – тьма». Периодически занимайтесь решением интеллектуальных задачек и проходите всевозможные тесты.

• Окружайте себя молодыми людьми. У них вы сможете многому научиться, чтобы быть современным.

• Если вы давно не находили ничего нового и интересного, может быть, вы просто не искали?

• Старайтесь изучать иностранные языки. Даже если вы никогда на них не заговорите, запоминание новых слов будет очень полезно.

• Необходимо расти не только «вверх», но и «вглубь». Периодически доставайте старые учебники и повторяйте школьную программу. Помните: «Повторение – мать учения».

 • Занимайтесь спортом.

• Почаще тренируйте память, учите новые и старайтесь вспоминать стихи из школьной программы, заучивайте танцевальные движения и т. д.

• Меняйте почаще привычки, не зацикливайтесь на ритуалах. Например, ездите на работу и ходите на прогулки по разным маршрутам, найдите себе новое хобби и т. д.

• Не ограничивайте свободу других и самого себя. Подходите ко всем делам и вопросам творчески. Чем больше творчества и креатива в деятельности человека, тем дольше не теряют «свежесть» его ум и интеллект.

• Тренируйте «неглавную» руку, выполняя ею привычные действия, например, чистите зубы, расчесывайте волосы;

• Постарайтесь принимать душ и выполнять другие традиционные действия с закрытыми глазами;

• Смотрите фильмы без звука, старайтесь по жестам и движениям актеров догадаться, о чем они говорят.