К восьмидесяти годам вы уже знаете все.

Вот только как это вспомнить?Джордж Бёрнс

Все мы знаем, что наша память хранит пережитый опыт в виде воспоминаний и составляет важнейшую часть человеческой личности. Именно поэтому приобретенное устойчивое нарушение памяти (деменция) приводит к утрате человеком социальной и бытовой самостоятельности. Распространённость деменции в возрасте от 60 до 69 лет составляет 2%. Сама деменция – это только синдром, который может возникать при многих заболеваниях, например: неврологических, соматических, интоксикациях, инфекциях, а иногда может даже быть связан с побочным эффектом лекарственной терапии. Но наиболее распространенной причиной развития слабоумия является болезнь Альцгеймера (50—60 % всех случаев деменции).  В России зарегистрировано примерно 1,2 млн пациентов с данным заболеванием.

Что же такое болезнь Альцгеймера? Это заболевание развивается из-за гибели нейронов головного мозга, которая не редко сочетается с поражением сосудов. Это проявляется постепенным снижением высших мозговых функций, в первую очередь, памяти, и развитием поведенческих расстройств. Возникает болезнь Альцгеймера чаще в пожилом и старческом возрасте. По своим проявлениям и особенностям течения Болезнь Альцгеймера неоднородна. Важно знать, что уже за несколько лет до установления данного диагноза возникают предвестники надвигающейся болезни, которые сами пациенты и их родные зачастую ошибочно связывают с проявлениями старости. Например, постоянная легкая забывчивость с неполным воспроизведением событий, трудности при подборе слов, уменьшение способности к обучению и выполнению новых и сложных задач. При этом человек сохраняет полноценную повседневную активность, а ухудшения в социальной или профессиональной деятельности незначительны.

Но если быть внимательней к себе и своим близким, то можно заметить появление самого характерного признака ранней стадии деменции - ограничение внимания.  Человек начинает путать имена, заменять слова другими похожими по смыслу (из-за невозможности вспомнить название предметов), сужается общий словарный запас, уменьшается выразительность речи, возникают затруднения при анализе сходств и различий между понятиями. Одновременно утрачивается инициатива в общении и интерес к своим прежним увлечениям.  Человек забывает о каких - либо договоренностях, не может вспомнить о прочитанном или сказанном, начинает теряться в хорошо знакомых местах, не знает текущей даты, не может вспомнить что он ел на завтрак. При этом появляется неточность в отнесении событий своей жизни к тому или иному времени. Появляются ошибки в письме, чтении и арифметическом счете, в восприятии и назывании геометрических фигур, а также трудности при вождении автомобиля.  Одновременно могут наблюдаться снижение настроения и социальной активности, возникновение раздражительности при неудачах в выполнении сложных видов деятельности (например: оплаты счетов).

Более точные признаки расстройств памяти и внимания можно распознать используя специальные шкалы, тесты и опросники. Подробную информацию о диагностических инструментах можно получить на интернет сайтах, посвященных проблемам деменции (например:  https://memini.ru;  www.alzrus.org;  [http://dementcia.ru](http://dementcia.ru/)). Но окончательный диагноз болезни Альгеймера ставится только врачом после тщательной оценки физического состояния и психики пациента, а также на основании дополнительных методов обследования (МРТ, ПЭТ, анализов крови и т.д.).

Итак, подведем итог: субъективные жалобы человека на нарушение памяти + ухудшение умственных способностей со слов родственников + наличие симптомов соматического заболевания (например: повышение АД) – достаточно веский повод для обращения к врачу: неврологу и/или психиатру. Главное – не упустить драгоценное время, чтобы замедлить прогресс заболевания и улучшить качество жизни как больному, так и тем, кто будет ухаживать за ним.  Ранняя диагностика является важным условием эффективности лечения.

И помните, что предотвратить или отсрочить развитие любого заболевания проще, чем его лечить. Своевременное поддержание физической, умственной и социальной активности, здоровое питание, своевременная коррекция факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, нормализация массы тела, снижение уровня холестерина, избавление от вредных привычек – снижают риск ухудшения памяти не только вследствие болезни Альцгеймера, но и при любых других болезненных состояниях.

Заведующая дневным стационаром

ОКУ «Липецкая областная психоневрологическая больница»

Кокарева Инга Юрьевн