

ЭТОТ НЕПОНЯТНЫЙ АЛЬЦГЕЙМЕР

Ученые считают, что нездоровый образ жизни и снижение психической активности – важнейшие причины возникновения болезни Альцгеймера. Со временем она приводит к неспособности мозга правильно функционировать, вызывает провалы в памяти, трудности в общении и утрату интеллектуальных навыков.



ФОТО ИЗ СОЦСЕТЕЙ

■ Анна Светлова

И молодые, и пожилые

Болезнь Альцгеймера может настичь человека и в достаточно молодом возрасте, особенно если он злоупотребляет алкоголем, предпочитает сидячий образ жизни, не следит за своим весом и не любит читать.

У болезни Альцгеймера есть два типа: с ранним началом (до 60 лет) и типичная форма с поздним началом, которая развивается после 60 лет.

Сложность диагностики в возрасте 30 – 50 лет заключается в «смазанности» симптомов на начальных этапах, болезнь может маскироваться под усталость, стрессовые реакции или депрессию. У лиц пожилого возраста болезнь Альцгеймера – это наиболее частая причина развития

деменции, то есть группы заболеваний, вызванных нарушением функционирования мозга.

Что влияет на развитие болезни

1. Возраст – сильнейший фактор развития болезни Альцгеймера. Около 13 процентов людей старше 65 лет страдают деменцией. Несколько чаще ею страдают женщины. Ученые объясняют это тем, что продолжительность жизни у мужчин меньше и многие до момента развития болезни Альцгеймера просто не доживают.

2. Образ жизни. Все больше исследований связывают болезнь Альцгеймера с ожирением, наличием диабета, высоким артериальным давлением и повышенным уровнем холестерина. Как правило, эти факторы – по-

следствия малоподвижного образа жизни и нездорового питания.

3. Умственная деятельность. Ученые предполагают, что постоянная интеллектуальная активность создает определенный когнитивный «запас», помогая мозгу компенсировать гибель нейронов и тем самым отсрочить появление болезни. В качестве профилактики заболевания подойдут аналитическая деятельность и тренировка памяти.

Основные симптомы

Условно симптомы болезни Альцгеймера можно разделить на три стадии:

1. Ранняя стадия: трудности с математическими действиями, например, подсчетом расходов; сложность изучения новых вещей; снижение скорости реакции при принятии решений; трудности с подбором слов при общении; краткосрочные периоды ухудшения памяти; повышенная раздражительность, тревожность и симптомы депрессии. На ранней стадии болезни Альцгеймера люди по-прежнему могут работать.

2. Средняя стадия: значительные изменения личности – конфликтность, импульсивность, злоба, краткосрочные и долгосрочные эпизоды потери памяти; трудности в общении с другими людьми; проблемы с ориентацией на местности; сильные затруднения с принятием решений. Эта стадия – наиболее сложный этап болезни. В то время как одни люди, страдающие этим заболеванием, становятся просто забывчивыми

и рассеянными, другие могут демонстрировать беспокойное или неуместное поведение.

3. Поздняя стадия: ухудшение способности к взаимодействию с другими людьми; нарушение способности к передвижению и речи; трудности с принятием пищи; потеря способности узнавать лица. На этой стадии болезни люди нередко теряют подвижность и способность к общению, организм становится более восприимчив к инфекциям.

До настоящего времени не найдены способы лечения болезни Альцгеймера, но снизить риск ее развития возможно.

Профилактика

1. Тренируйте мозг. Психическая активность помогает снизить риск болезни за счет укрепления связей между клетками мозга и стимуляции их роста. Посвятите себя идее непрерывного обучения, осваивайте новые навыки и заведите хобби. Хороший способ оставаться психически активным – читать и писать, разгадывать кроссворды и головоломки, посещать лекции и ходить в театр.

2. Кормите мозг правильно. Исследования показывают, что здоровое питание может значительно сократить риск развития болезни. Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры. Обязательно включите в рацион свежие фрукты и овощи, продукты с высоким содержанием жирных кислот Омега-3 – жирную морскую рыбу, зеленые листовые овощи, орехи, растительные масла. Отдайте предпочтение красному перцу, брокколи, шпинату, апельсинам, ягодам. Витамины B12, C, E и фолиевая кислота также позволяют поддерживать здоровье мозга.

3. Двигайтесь. Физическая активность – хороший способ снизить риск болезни Альцгеймера. Старайтесь двигаться регулярно. Подойдут умеренные систематические занятия. Кардиотренировки улучшают приток крови к мозгу, повышают выносливость и нормализуют массу тела, снижают уровень холестерина в крови, увеличивают чувствительность тканей к инсулину и уменьшают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, которые влияют на состояние мозга. Начните регулярно ходить, ездить на велосипеде, плавать или кататься на лыжах. Постарайтесь уделять физической активности хотя бы полчаса в день.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет сохранить ясный ум и качество жизни надолго. Регулярное движение, здоровая диета и тренировка мозга – лучшие способы снизить риск развития болезни Альцгеймера и многих других заболеваний. ■

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

► Будет поликлиника

До конца этого года на улице Гоголя появится новая поликлиника модульного типа. Уже началось ее строительство – на территорию завезены бетонные плиты для заезда большегрузной техники.

Новое здание на улице Гоголя будет 2-этажным, с современными системами отопления и кондиционирования. Его площадь – более 2 500 квадратных метров. На реализацию проекта из регионального бюджета направлено 444 млн рублей. В настоящее время рабочие занимаются установкой временного ограждения. В ближайшее время территорию расчистят от мусора и растительности, проведут инженерно-геологические изыскания.

Собирать кортрус поликлиники будут из уже готовых секций. Благодаря этому удастся ускорить процесс.

В новой поликлинике, как сообщает правительство области, предполагается все для приема пациентов.

► Кто на прививку

В Ярославской области началась кампания по вакцинации против гриппа. Прививки уже сделали 10 % взрослых и 8 % детей.

Первая партия вакцины поступила во все больницы региона. Это более 68 тысяч доз препарата «Ультрикс Квадри» для детей и 99 тысяч доз «Совигрипп» и «Флю-М» для взрослых.

– Эпидемический сезон только начинается, и пока еще ни одного случая заболеваемости гриппом в регионе не зарегистрировано. Однако важно помнить, что иммунитет формируется не мгновенно, на это нужно две недели. То есть сейчас самое время, чтобы начинать возводить эти защитные укрепления, – сказал министр здравоохранения Ярославской области Сергей Луганский. – Для выработки коллективного иммунитета необходима вакцинация минимум 70 % населения. Иммунитет после прививки сохраняется до десяти месяцев.

Все поступившие вакцины хорошо известны и высокоэффективны. Они применяются в регионе уже несколько лет. Побочных реакций, таких как недомогание или повышение температуры тела, отмечено не было.

В прошлом эпидемическом сезоне в регионе было зарегистрировано 544 лабораторно подтвержденных случая заболевания гриппом, только один из них – H1N1, так называемый «свиной», остальные – менее опасные H3N2 и единичные случаи гриппа типа В. Обязательно должны пройти вакцинацию люди старше 60 лет, дети с 6 месяцев, дошкольники и школьники, представители профессий, которые связаны с общением с большим количеством людей, военнослужащие, а также беременные и люди с хроническими заболеваниями.

Завершение прививочной кампании намечено на начало ноября. Пик заболеваемости гриппом обычно приходится на январь и февраль.



«Болезнь Альцгеймера названа в честь немецкого психиатра и невролога Алоиса Альцгеймера (1864–1915). К нему в клинику во Франкфурте обратился служащий железной дороги по имени Карл. Мужчина не понимал, что происходит с его женой Августой, с которой он прожил в счастливом браке 28 лет. Вдруг она начала изводить мужа приступами ревности: обвиняла его в отношениях с соседкой, хотя, как уверял врача Карл, для этих упреков не было ни малейших оснований. Постепенно ревнивость сменилась общей недоверчивостью и подозрительностью. Начались

жалобы на то, что все знакомые злословят за ее спиной, а один из старых друзей якобы только и ждет момента, чтобы причинить вред. Втайне от мужа она стала прятать вещи. А вскоре соседи сообщили ему, что Августа уже несколько раз звонила им в дверь и не могла вразумительно объяснить цель своего визита. Решение обратиться к врачу было принято уже спустя несколько месяцев после появления странностей в поведении. Альцгеймер сразу заинтересовался представленным ему случаем. Последовало несколько месяцев почти ежедневного общения, в ходе которого Альцгеймер тщательно фиксировал признаки усугубляющейся деградации личности, снижение ее когнитивных способностей. В феврале 1902 года состояние больной ухудшилось настолько, что дальнейшее общение стало невозможным. Августа прожила еще четыре года и скончалась в апреле 1906-го.

Вскрытие, произведенное Альцгеймером, подтвердило подозрения врача о том, что причиной интеллектуальной деградации Августы было неизвестное науке заболевание, поражающее мозг. Под микроскопом в клетках мозга были обнаружены белковые образования – своеобразные клубочки. Кроме того, Альцгеймер отмечает отложения «величиной с просыпаное зернышко». (Сегодня их называют амилоидными бляшками.)

Своим открытием доктор Альцгеймер поделился с коллегами на психиатрической конференции, однако особого внимания его доклад не вызвал. Впрочем, представленный Альцгеймером случай все-таки нашел отражение в учебнике по психиатрии, вышедшем в 1910 году. Автор, Эмиль Крепелин, так и назвал его – болезнь Альцгеймера.