



Старость в радость

Как предотвратить снижение когнитивных функций и сохранить умственную деятельность мозга.

К основным когнитивным функциям относятся:

● **речь** - форма общения людей с использованием слов, звуков. Один из видов коммуникативной деятельности;

● **восприятие** - способность воспринимать и распознавать информацию, поступающую от органов чувств. Во время восприятия объединяются отдельные ощущения в единые образы вещей и окружающих явлений;

● **внимание** - способность поддерживать требуемый для умственной работы уровень психической активности и фокусировать психическую деятельность на актуальной задаче;

● **память** - способность запечатлевать, сохранять и многократно воспроизводить получаемую в течение жизни информацию;

● **интеллект** - мыслительная способность действовать с поступившей информацией (производить анализ, разбирать, сравнивать, давать оценку, применять для определения поставленных вопросов и целей);

● **практика** - способность приобретать, сохранять или использовать различные двигательные навыки.

Когнитивные расстройства - это снижение всех когнитивных процессов, описанных выше, в сравнении индивидуальным начальным показателем.

Симптомы когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста

В процессе естественного старения, в первую очередь, страдает когнитивный процесс, как «запоминание свежей информации и вновь приобретенных навыков».

Чаще это наблюдается у пожилых людей и выражается в «привычности», приверженности к знакомым предметам и средствам общения, сложностях овладения новых достижений.

Как правило, проблему начинают видеть не только родственники, но и

сам человек замечает свои сложности с запоминанием: в раннем периоде жалобы проявляются в забывчивости (имени, отчества, наименования), расеянности, сложности в подборе слов. Людям старшего поколения бывает тяжело освоить современный телефон, смартфон, новейшую программу и т.п. Со стороны можно наблюдать сокращение общения и интересов, нежелание смотреть и понимать новые фильмы, спектакли, концерты. Беспокойным симптомом может быть сложность постижения незнакомого маршрута, ориентации в новом неизвестном месте. По мере развития когнитивного нарушения теряется и самокритика человека.

Распространенные симптомы проблем с когнитивными функциями:

- ухудшение концентрации внимания;
- повышенная тревожность;
- возникновение сложности в выполнении интеллектуального труда;
- регулярные слабость и головокружение;
- потеря воспоминаний о важных событиях прошлого;
- неспособность усвоить новый материал, проанализировать данные;



Ирина Юрьевна КЛУС,
старшая медицинская сестра гериатрического центра КГБУЗ «Алтайский краевой госпиталь для ветеранов войн», член ПАСМР с 2000 года



Советы медицинской сестры

- рассеянность, мелкая забывчивость, страдает кратковременная память;
- сокращение словарного запаса, регулярно забываются слова, профессиональные термины;
- вспышки раздражительности и дурного настроения из-за проблем, связанных с интеллектуальной деятельностью.

При выявлении когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста необходимо обратиться к врачу-гериатру, который проведет комплексную гериатрическую оценку, разработает план лечения и наблюдения, даст рекомендации по организации безопасного быта, организации питания, физической активности.

Во время беседы с пациентом проводится сбор анамнеза и жалоб. Врач также может поговорить и с его близкими, чтобы выявить спектр отклонений, которые сам пациент может не замечать.

Лечение

Медикаментозная терапия. Используются лекарства, действующие на причину нарушений и корректирующие интеллектуальную деятельность.

Процедуры психокоррекции. Работа с консультантами, обучение и выполнение специальных упражнений.

Физиотерапевтические методики, направленные на восстановление функциональной активности нейронов.

Профилактика

Чтобы избежать когнитивного снижения уровня жизни или замедлить прогрессивное ухудшение состояния, важно регулярно проводить профилактику.

Для этого тренируйте память и другие функции мозга, ежедневно давайте нагрузку на интеллект.

Ведите подвижный образ жизни, включающий в себя адекватные физические нагрузки.

Откажитесь от алкоголя и курения, негативно влияющих на состояние головного мозга.

Нормализуйте питание, меньше сладкой и жирной пищи, замените ее овощами, фруктами, крупами.



Как укрепить память без лекарств

Укрепить память помогут простые упражнения.

Считайте от 1 до 100, а затем ведите обратный счет.

Повторяйте таблицу умножения.

Складывайте и умножайте в уме числа.

На каждую букву алфавита назовите какое-либо слово или имя.

Запоминайте иностранные слова.

Напишите список нужных продуктов, уберите перечень в карман и постараитесь купить товары по памяти.

В магазине считайте в уме сумму товара и полагающуюся сдачу.

Каждый вечер перед сном вспомните прошедший день, повторяя все события, имена и фамилии людей, с которыми вы встречались. Из опыта древних греков: ложась спать, они вспоминали весь день подробно - с момента пробуждения до момента сна.

Когнитивные расстройства - это снижение всех когнитивных процессов в сравнении индивидуальным начальным показателем.

Общие рекомендации

- ◆ Получайте больше новых впечатлений, знакомьтесь с искусством, посещайте художественные выставки, музеи, концерты, театры.
- ◆ Соблюдайте правильный режим дня, высыпайтесь.
- ◆ Занимайтесь физической культурой, спортом, делайте зарядку, гуляйте на свежем воздухе.
- ◆ Учите наизусть стихи, песни, прозу.
- ◆ Разгадывайте кроссворды и играйте в логические игры.
- ◆ Страйтесь запоминать телефонные номера своих друзей и близких.
- ◆ Начните осваивать какое-либо занятие, тщательно собирая и изучайте всю информацию о нем. ☺



Чтобы ребенок родился здоровым

Гестационный сахарный диабет - это нарушение углеводного обмена, которое развивается во время беременности и характеризуется повышением уровня глюкозы в крови (гипергликемией).

В последние годы распространность гестационного сахарного диабета во всем мире неуклонно растет. Причиной тому является избыточная масса тела женщин, ожирение, потребление большого количества углеводов, транс-жиров, значительное снижение физической активности.

В чем опасность для плода

Гестационный сахарный диабет может спровоцировать неблагоприятные последствия как для матери, так и для плода. Поэтому не обращать внимания на повышенный уровень глюкозы в крови не стоит.

Своевременно недиагностированная или нелеченная гипергликемия может привести к **диабетической фетопатии плода**. Наиболее частым симптомом диабетической фетопатии является макросомия плода. У него увеличиваются размеры сердца, печени, происходит избыточное отложение подкожного жира. Крупные органы плода даже при доношенной беременности могут быть незрелыми, неспособными полноценно функционировать. Большой вес и диспропорции его тела могут стать причиной травматизации матери и его самого во время родов.

...и для матери

К осложнениям гестационного сахарного диабета со стороны матери можно отнести более частое развитие преэклампсии, в долгосрочной перспективе - сахарный диабет 2 типа, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания.

Пациенты с гестационным сахарным диабетом требуют квалифицированной

медицинской помощи, что позволит своевременно назначить необходимую диетотерапию, медикаментозное лечение (инсулинотерапию) для сохранения здоровья женщины и рождения здорового малыша.

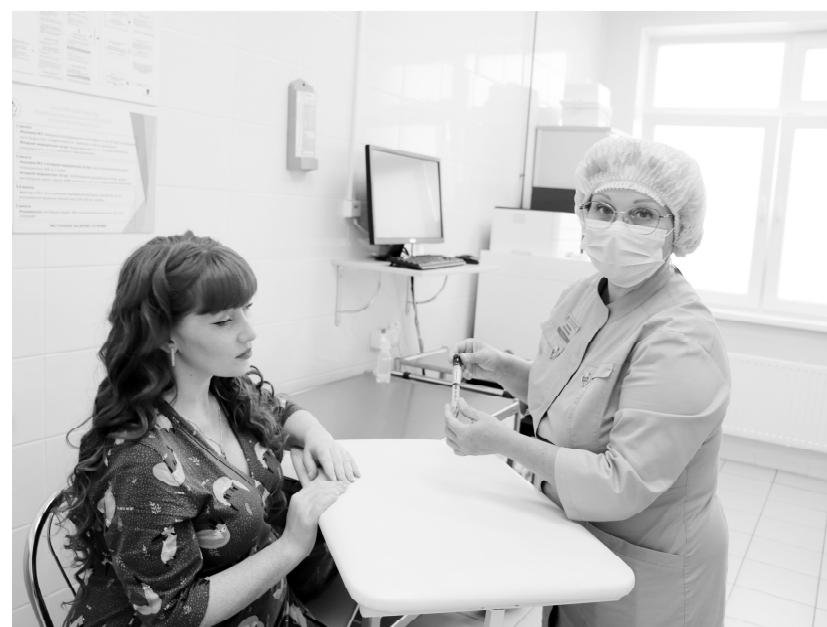
Есть решение!

Проанализировав рост распространенности сахарного диабета в Алтайском крае, руководство краевого перинатального центра «ДАР» инициировало **открытие** уникального в своем роде **отделения патологии беременности, которое специализируется на коррекции углеводного обмена у пациенток с сахарным диабетом**. В отделении работают опытные врачи-акушеры-гинекологи, врачи-эндокринологи, акушерки. Внедренная в работу система непрерывного мони-



**Елена Ивановна
ЧЕРНЫШЕВА,**

старшая акушерка
акушерского отделения
патологии беременности,
КГБУЗ «Алтайский
краевой клинический
перинатальный
центр «ДАР»,
член ПАСМР с 2017 года



Советы медицинской сестры

torирования глюкозы в режиме реального времени позволяет получить полную картину состояния углеводного обмена и в более короткие сроки нормализовать уровень гликемии у пациенток с сахарным диабетом. Эта система оповещает пациентку о тенденции снижения или повышения уровня гликемии, что позволяет здесь и сейчас принять решение о необходимости коррекции уровня глюкозы.

Диетотерапия при ГСД

Пациенткам не следует забывать, что первой ступенью к нормализации уровня глюкозы в крови при гестационном сахарном диабете является **диетотерапия**.

Беременная женщина не должна голодать или получать питательные вещества только из одного вида продукта, поскольку ее организм должен поставлять плоду необходимые вещества для его роста и развития. Каждый прием пищи беременной женщины должен содержать медленноусвояемые углеводы, белок, моно- и полиненасыщенные жиры, пищевые волокна. Транс-жиры необходимо полностью исключить из пищевого рациона.

Пациентки отделения патологии беременности в нашем центре получают сбалансированное лечебное питание в соответствии с лечебными столами.

Физическая активность при ГСД

Положительное влияние на течение гестационного сахарного диабета оказывает **физическая активность**.

Соблюдение рекомендаций по двигательному режиму и ежедневные физические упражнения, в отсутствие противопоказаний, помогут сохранить хорошее самочувствие, поддержать мышечный тонус, улучшить циркуляцию крови. Кроме того, физические упражнения помогают преодолеть резистентность к инсулину, заставляя мышечные клетки утилизировать глюкозу.

Находясь в условиях стационара, пациентки зачастую не имеют возможности проявить должную физическую



активность. Учитывая необходимость физической активности пациенток с сахарным диабетом, в нашем перинатальном центре регулярно проводятся занятия по лечебной физкультуре. Инструктор ЛФК использует персонализированный подход к пациенткам, учитывая срок беременности, физические возможности, медицинские противопоказания. Подобные занятия по лечебной физкультуре имеют положительный отклик со стороны наших пациенток.

Врачи и акушерки отделения в плановом порядке проводят санитарно-просветительную работу в виде бесед, акцентируя внимание пациенток на самоконтроль. В беседе в доступной форме поясняют каждой пациентке насколько важно и как правильно вести пищевой дневник, контролировать уровень сахара в крови, артериальное давление, вес, общее самочувствие. В каждой палате отделения в свободном доступе есть «информационная папка пациентки», которая содержит в себе разделы по питанию беременных, физической активности, план курсов подготовки к родам по разделам.

Будьте здоровы! ☺



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04

E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы
ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



