



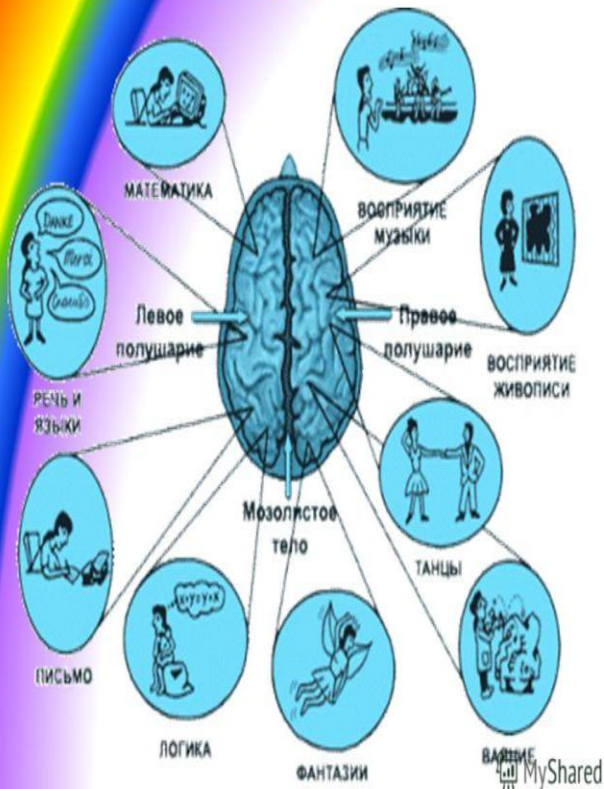
Нарушение когнитивных функций. Актуальность проблемы, факторы риска. Профилактика.

**Старшая медицинская сестра
высшей квалификационной категории
Алтайского краевого гериатрического центра
КГБУЗ «Алтайский краевой госпиталь для ветеранов войн»
Клус И.Ю.**

г. Барнаул, 2022

Как предотвратить снижение когнитивных функций и сохранить умственный ресурс мозга?

Специализация полушарий головного мозга



Когнитивные расстройства молодого и среднего возраста являются наиболее актуальной проблемой в мире, в том числе и в Российской Федерации. Когнитивная дисфункция существенно снижает качество жизни человека, а в дальнейшем может приводить к развитию деменции и, соответственно, полной дезадаптации в профессиональной и социально – бытовой сфере.

Когнитивные функции представляют собой наиболее сложно организованные функции головного мозга, с помощью которых происходит процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним. Они развиваются сразу после рождения человека, их дальнейшее формирование происходит по мере взросления и обучения индивидуума, а также влияния социума.

Основные когнитивные функции:



Речь — способность к вербальной коммуникации в устной и письменной форме, включая понимание обращённой речи и построение собственного высказывания

Основные когнитивные функции:

Восприятие — способность воспринимать и распознавать информацию, поступающую от органов чувств.

Во время восприятия объединяются отдельные ощущения в единые образы вещей и окружающих явлений



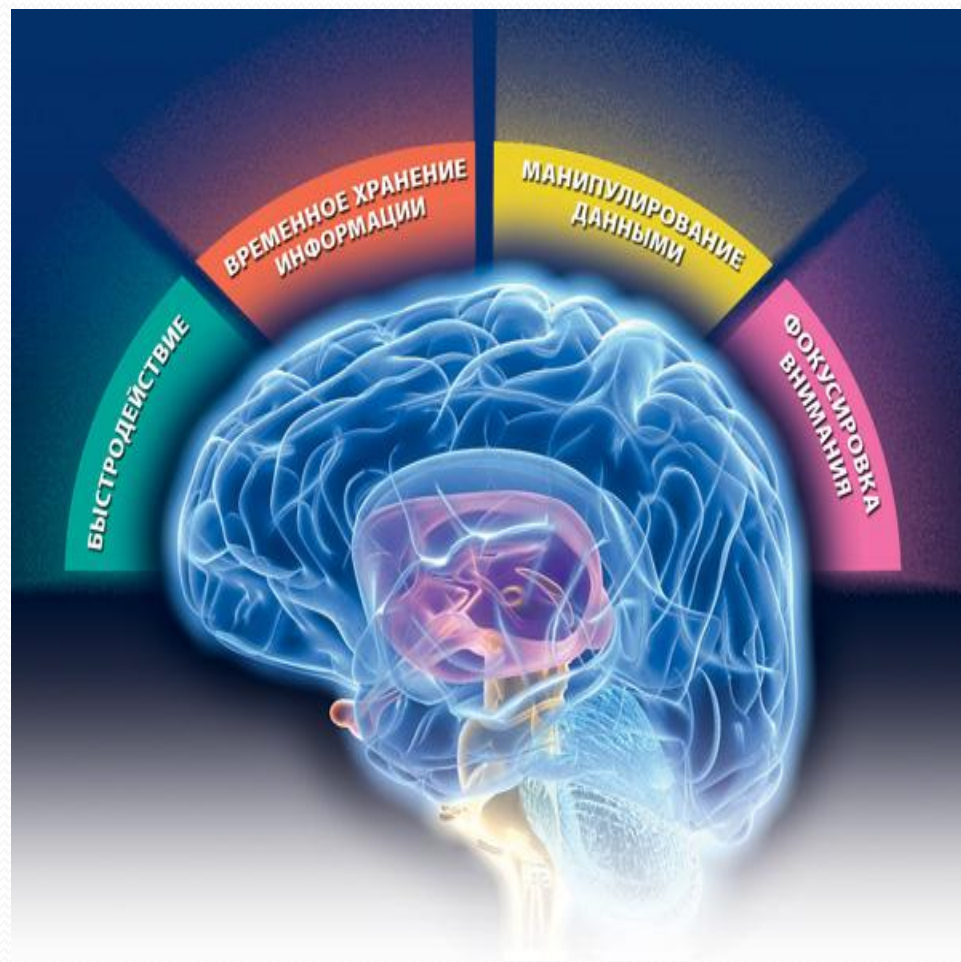
Основные когнитивные функции:



Внимание —
направленность и
сосредоточенность
сознания на определённых
объектах или
определённой
деятельности, способность
поддерживать уровень
психической активности,
необходимый для
познания

Основные когнитивные функции:

Память - мыслительный процесс, включающий в себя запоминание, хранение и воспроизведение полученной информации в течение жизни.



Основные когнитивные функции:

Интеллект — мыслительная способность действовать с поступившей информацией (производить анализ, разбирать, сравнивать, давать оценку, применять для определения поставленных вопросов и целей)



Основные когнитивные функции:

Праксис —
способность
приобретать,
сохранять или
использовать
различные
двигательные
навыки



Когнитивные расстройства



Когнитивные
расстройства —
это снижение всех
КОГНИТИВНЫХ процессов,
описанных выше в
сравнении с
индивидуальным
начальным показателем

Что вызывает когнитивные нарушения?

Это различные по причине возникновения и механизму развития заболевания:

неврологические;

эндокринологические;

психические;

психологические;

состояния после перенесенных нейроинфекций и тому подобных расстройств



Группы риска по развитию когнитивных нарушений:

- люди, испытывающие хронический стресс (студенты, работающее население, молодые родители)



- люди от 50 лет и старше



- люди, страдающие от любых неврологических патологий (болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, дисциркуляторная энцефалопатия, панические атаки и др.)



- страдающие от любых хронических заболеваний (эндокринологических, ревматологических, терапевтических и др.), влияющих на качество жизни



- люди, перенесшие инфекционные заболевания, нарушения мозгового кровообращения, черепно-мозговые травмы различных степеней тяжести

Группы риска по развитию когнитивных нарушений:



- люди, подверженные витаминдефицитным состояниям

- наличие объемных процессов головного мозга (опухоли и т.д.)



- люди с хроническими болевыми синдромами вне зависимости от причины возникновения

- имеющие хронические интоксикационные состояния



- люди со сниженным фоном настроения



Группы риска по развитию когнитивных нарушений:

Наиболее подвержены когнитивным расстройствам пожилые люди. По разным данным от 3 до 20% лиц старше 65 лет имеют тяжелые когнитивные нарушения в виде деменции.

Однако, сегодня когнитивные расстройства, и особенно их легкая форма, быстро молодеют. По статистике от 30 до 50 процентов людей среднего возраста недовольны своей памятью. Все чаще студенты и даже школьники жалуются на нехватку внимания, неспособность долго концентрироваться на одном и том же занятии.



Группы риска по развитию когнитивных нарушений:

У лиц молодого и среднего возраста нарушения памяти чаще всего носят функциональный характер. Они связаны не столько с нарушениями механизмов памяти как таковой (запоминание, воспроизведение), сколько с нарушением внимания или мотивации.



Что влияет на развитие когнитивных нарушений:

Негативное влияние на память могут также оказывать эмоциональные расстройства, снижение фона настроения, переутомление, перенапряжение.

В последнее время мы все чаще сталкиваемся с тем, что у лиц молодого и среднего возраста при жалобах на снижение памяти особенно велика вероятность депрессии. Упадок сил очень распространенное явление практически во всех возрастных группах, начиная от младших школьников, заканчивая работающими взрослыми.



Что влияет на развитие когнитивных нарушений:



Недаром у нас стали очень популярными так называемые «синдром хронической усталости» и «синдром менеджера» — состояния, по сути, близкие к неврозу. Они характеризуются общим истощением сил, а также постоянной вялостью, которые не проходят после отдыха или сна. Что же до снижения настроения, то это особенно актуально в зимнее время: короткая продолжительность светового дня, практически постоянное отсутствие солнечного света — все это негативно влияет на эмоциональный фон.

Симптомы когнитивных расстройств у граждан молодого и среднего возраста

Распространенные симптомы проблем с когнитивными функциями:

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



Лечение когнитивных расстройств:

- медикаментозная терапия:

используются лекарственные препараты, 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 когнитивных расстройств:

Сколько вам лет — не важно, делать зарядку для мозга стоит всем, чтобы уменьшить риск возникновения деменции и болезни Альцгеймера в более зрелом возрасте.

- тренируйте память и другие функции мозга, ежедневно давайте нагрузку на интеллект, мозг нужно регулярно заставлять работать и тренировать, чтобы не было деградации памяти, снижения умственной работоспособности и других когнитивных нарушений



- для сохранения и развития когнитивных функций необходимо читать, пересказывать прочитанное, учить языки. Чем больше читаешь, тем больше стимулируется мышление. Уделив час чтению, размышляйте над прочитанным, выписывайте понравившиеся мысли автора

- эффективность работы мозга напрямую зависит от физической активности.

Она должна быть постоянной и в удовольствие, это не должны быть изнурительные тренировки.

Можно ходить в фитнес-центр, можно записаться

на спортивную секцию, заниматься йогой, лечебной физкультурой, танцами. Главное, чтобы занятия были регулярными и приносили удовольствие.



Профилактика КОГНИТИВНЫХ расстройств:

- исцеляйтесь природой.

Чаще выбирайтесь на природу за город, на дачу, на прогулку по набережной, созерцание течения воды успокаивает.

Зимой есть возможность ходить на лыжах, если

трудно, то можно просто совершать прогулки по лесу, вдыхая свежий лесной воздух. Нет возможности выбраться за город, гуляйте в скверах, парках, в некоторых установлены тренажёры, на которых можно позаниматься. Всё это будет способствовать насыщению мозга кислородом и улучшению его функций

- откажитесь от алкоголя и курения, негативно влияющих на состояние головного мозга



Профилактика когнитивных расстройств:

- нормализуйте питание: меньше сладкой и жирной пищи; замените ее овощами, фруктами, крупами. Полезно включение в рацион морепродуктов, обеспечивающих поступление омега – 3 жирных кислот, антиоксидантов (витамина Е и флавоноидов) и витаминов группы В



Профилактика когнитивных расстройств:

Рекомендуется средиземноморская диета:



- питание в основном растительными продуктами (овощи, фрукты, цельные зёрна, бобовые и орехи);
- замену насыщенных жиров (животных) ненасыщенными, «здоровыми» жирами, такими как оливковое масло;
- использование специй и трав вместо соли для придания вкуса блюдам;



- ограничение потребления красного мяса (не чаще нескольких раз в месяц);
- включение в рацион птицы, рыбы, морепродуктов не реже двух раз в неделю



Укрепить память помогут простые упражнения

- считайте от единицы до ста, а затем ведите обратный счет;
- повторяйте таблицу умножения;
- складывайте и умножайте в уме числа;
- запоминайте иностранные слова;
- напишите список продуктов, которые нужно купить, уберите перечень в карман и постарайтесь купить товары по памяти;
- в магазине перед расчётом считайте сумму товара и полагающуюся сдачу;
- каждый вечер перед сном вспоминайте прошедший день, повторяя все события, имена/фамилии людей, с которыми Вы встречались (из опыта древних греков: ложась спать, они вспоминали весь день подробно, с момента пробуждения до момента сна)



Укрепить память помогут простые упражнения

- посещайте новые места и ходите непривычными маршрутами.

Когда Вы постоянно ходите одними и теми же улицами, повторяете набор действий или фраз, мозг начинает работать на автопилоте и не в полную силу. А новые маршруты не только заставляют мозг работать, но и повышают внимательность, ведь рассматривать что-то непривычное всегда интересно.



Общие рекомендации

- получайте больше новых впечатлений, знакомьтесь с искусством, посещайте художественные выставки, музеи, концерты, театры;
- соблюдайте правильный режим дня, высыпайтесь;
- правильно питайтесь, старайтесь поддерживать оптимальную массу тела;
- занимайтесь физической культурой, спортом, ходите в бассейн, делайте зарядку, гуляйте на свежем воздухе (необходимы регулярные дозированные физические нагрузки);
- учите наизусть стихи, песни, прозу;
- старайтесь запоминать телефонные номера своих друзей и близких;



Общие рекомендации

- **пишите от руки.** Отличным простым упражнением для мозга, которое не позволит вам деградировать или состариться раньше времени, станет письмо от руки. Делая записи на бумаге, вы тренируете память;
- **постоянно читайте.** Это может быть классическая или современная литература, новостные заметки или статьи на профессиональную тему;
- **разгадывайте кроссворды и играйте в логические игры или другие понравившиеся головоломки.** Чем шире кругозор, тем меньше риск застрять в рутине и начать деградировать. Если хотя бы несколько раз в неделю досуг в семье или с друзьями будет развивающий, вы точно сможете избежать ранней деменции. Ещё и повеселитесь, потому как общение поднимает настроение и снижает уровень тревожности и стресса.



Всё это важные шаги к профилактике заболеваний, приводящих к ухудшению памяти, способности ясно мыслить, планировать и иметь высокий уровень качества жизни.

Тренировка тела и мозга – залог здоровья!



«Действуй до того, как болезнь войдет в силу»

Публий Овидий Назон