

Самодиагностика когнитивных нарушений. Важность раннего выявления

Когнитивные нарушения - это снижение внимания, памяти, мышления и других высших психических функций, которые могут возникать по различным причинам: от возрастных изменений до неврологических или даже иногда и психических заболеваний.

Почему самодиагностирование когнитивных нарушений так важно для пожилых людей? Раннее выявление таких нарушений позволяет своевременно предпринять необходимые меры, замедлить их развитие и улучшить качество жизни. И самодиагностика играет наиважнейшую роль в этом процессе, так как сам человек может обнаружить первые тревожные звоночки еще до того времени, как они станут заметными для окружающих.

О важности самодиагностики когнитивных нарушений

Когнитивные функции - это база нашей ежедневной жизни. Они **включают в себя** внимание, речь, память, интеллект, способность к планированию и принятию решений. Когда эти функции начинают ухудшаться, это может проявляться в рассеянности, забывчивости, сложности с подбором необходимых слов, снижении концентрации или в затруднении с осуществлением обычных задач.

Большинство пожилых людей списывают подобные изменения на естественное старение, усталость или стресс. Но в отдельных случаях такие изменения могут быть первыми признаками очень серьезных заболеваний, таких, как сосудистая деменция или болезнь Альцгеймера.

Чем раньше будет выявлено нарушение, тем больше возможностей для коррекции и адаптации.

Самодиагностика не заменит консультаций специалистов, но поможет пожилому человеку понять потребность в обращении к врачу. К тому же, она способствует отслеживанию динамики когнитивных функций и оцениванию продуктивности предпринимаемых мер.

Основные признаки когнитивных нарушений

Существует ряд общих симптомов, на которые стоит обратить внимание:

- **нарушение памяти.** Один из самых заметных и ранних. Пожи-



**Ирина Юрьевна
КЛУС,**

старшая медицинская
сестра Алтайского
краевого гериатрического
центра, КГБУЗ «Алтайский
краевой госпиталь для
ветеранов войн»,
член АРОО ПАСМР
с 2000 года



Самодиагностика не заменит консультаций специалистов, но поможет пожилому человеку понять потребность в обращении к врачу. Она способствует отслеживанию динамики когнитивных функций и оцениванию продуктивности принимаемых мер.

лойд человек может забывать события недавнего времени, терять суть беседы, ход мысли, переспрашивать одно и то же несколько раз. *Важно отличать обычную забывчивость* (например, когда не можешь вспомнить, куда положил телефон) *от патологической* (когда человек забывает, как пользоваться этим телефоном);

● **проблемы с речью и подбором слов.** Бывает так, что пожилой человек замечает, как ему *трудно подобрать нужное слово, он делает длинные паузы в речи или заменяет слова описанием* («ну та штука, по которой звонят» вместо «телефон»). Помимо этого, могут возникать *затруднения и в построении предложений*;

● **снижение внимания и концентрации.** Сложности с концентрацией проявляются в том, что человеку становится *трудно сосредоточиться на какой-либо задаче*, он не может долго удерживать внимание, легко отвлекается. Например, просмотр фильма или чтение книги могут вызывать чувство дискомфорта, так как информация «не усваивается»;

● **замедленное мышление и трудности с принятием решений.** Умственные процессы могут становиться более медленными, пожилому человеку *требуется намного больше времени, чтобы понять ин-*

формацию или принять какое-либо решение. Элементарные задачи, которые раньше выполнялись автоматически, начали вызывать затруднения;

● **снижение способности к планированию и организации.** Если раньше человек с легкостью справлялся с многими задачами, то теперь не может подготовиться к встрече родственников или распланировать свой день. Также могут возникать *сложности с выполнением каких-либо последовательных действий.*

Методы самодиагностики когнитивных нарушений

Существует несколько методов, которые могут помочь оценить состояние когнитивных функций в домашней обстановке. *Важно понимать, что эти способы не заменяют профессиональное диагностирование, но могут стать поводом для обращения к специалисту.*

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Один из самых простых способов - **фиксировать изменения в повседневной жизни.** Можно вести дневник, отмечая ситуации, когда возникали трудности с памятью, вниманием или выполнением привычных задач. Например:

- бывают ли случаи, когда забываешь, зачем пришел в комнату?
- как часто приходится переспрашивать одно и то же?
- стало ли сложнее планировать дела или вести финансовые расчеты?

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ТЕСТОВ

Существует простое тестирование, которое можно пройти самостоятельно. Эти тесты не предоставляют точного диагноза, но зато могут помочь оценить общее состояние когнитивных функций.

Тест на рисование часов. Нарисуйте круглые часы с цифрами на циферблате так, чтобы стрелки часов показывали определенное время (например, «без пятнадцати



Советы медицинской сестры

пять»). Этот тест оценивает зрительно - пространственное восприятие и планирование.

Тест на запоминание слов. Попросите кого-нибудь прочитать вам 10 несвязанных между собой слов (например, «река, книга, стол, яблоко, солнце...»). Через пять минут попробуйте их вспомнить и сказать. В норме человек среднего возраста должен вспомнить не менее 5-7 слов.

Тест на беглость речи. За фиксированное время (одну минуту) назовите как можно больше слов, начинающихся на определенную букву (например, на «Т»). В норме человек называет 12-15 слов в минуту.

Оценка эмоционального состояния

Когнитивные нарушения очень часто сопровождаются изменениями в эмоциональном фоне: возникает раздражительность (иногда даже агрессия), тревожность, апатия.

Если человек замечает, что стал более вспыльчивым или, наоборот, безразличным к вещам, которые раньше его увлекали, - это может быть связано с когнитивными расстройствами.

Когда стоит обратиться к врачу?

Самодиагностика - это лишь начальный, первый шаг.

Если вы заметили у себя или у своего близкого человека стойкие когнитивные нарушения, которые уже стали мешать обычной повседневной жизни, **необходимо проконсультироваться со специалистом** (врачом-гериатром).

Тревожные признаки, требующие медицинского внимания

- *Постоянная забывчивость*, особенно в отношении событий недавнего времени.

- *Сложности с выполнением привычных задач* (например, при-



готовление еды или использование бытовых приборов).

- *Заметные изменения в речи и мышлении.*

- *Резкие перепады настроения*, апатия или агрессия без видимой причины.

- *Дезориентация* во времени и пространстве.

Самодиагностирование изменения когнитивных функций - это ключевой инструмент, чтобы своевременно выявить у человека проблемы с памятью, вниманием и мышлением. Постоянная самооценка и сосредоточенность к малейшим изменениям в повседневной деятельности помогают вовремя выявить тревожные сигналы и обратиться за профессиональной специализированной помощью.

Есть и другие причины

Необходимо учитывать, что не все когнитивные нарушения являются признаком серьезных патологий. Некоторые из них могут быть связаны с недостатком витаминов, стрессом или другими обратимыми состояниями.

Поэтому чем раньше будет начата диагностика и коррекция, тем будет лучше прогноз для сохранения ясности ума и качества жизни.

Помните, что ваше здоровье - в ваших руках! ☺

Если вы заметили у себя или у своего близкого человека стойкие когнитивные нарушения, которые уже стали мешать обычной повседневной жизни, необходимо проконсультироваться со специалистом.



Что будет, если не выполнять рекомендации врача?



Анастасия Юрьевна КОВАЛЕНКО,
палатная медицинская сестра женского общепсихиатрического отделения
КГБУЗ «Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница имени Эрдмана Ю.К.»,
г.Рубцовск,
член АРОО ПАСМР
с 2015 года

С ситуациями неправильного приема лекарственных средств, прерывания лечения по собственной инициативе больного сталкивается каждый медицинский работник.

Особенно сложно добиться правильного приема препаратов от психиатрически больных. Задача медицинского персонала в доступной форме рассказать о последствиях неправильного лечения, самолечения.

Суть назначенного лечения

Если врач вам назначил лекарство, то следует предположить довольно очевидные вещи:

- врач ищет пути к лечению вашего заболевания и один из них - прием назначенного вам препарата. Врач никогда не будет вам вредить, наоборот, он хочет облегчить ваше состояние;
- смысл приема препарата состоит в том, чтобы вам стало лучше;
- чтобы действие препарата было максимально эффективным, надо соблюдать все указания врача, касающиеся приема препарата.

Поэтому необходимо, чтобы пациенты довольно скрупулезно выполняли все врачебные рекомендации.

Когда пациент приходит на повторный прием, врач предполагает, что тот следовал назначенной ему программе лечения. И уже исходя из этого, оценивает достигнутый результат и корректирует свои назначения.

А как на самом деле?

В действительности же ситуация далека от идеальной.

К сожалению, пациенты недисциплинированы. Исследования показывают, что **от 20 до 50% пациентов не выполняют предписаний врача по приему лекарств.** Это может быть изменение времени приема, пропуск приема лекарства, уменьшение назначенной дозы, досрочное прекращение лечения.

Пациенты не любят признаваться в собственном несовершенстве, поэтому о том, что в приеме препарата были пропуски, врач может так и не узнать, и на общий вопрос: «Вы прини-

мали назначенное вам лекарство?», обычно следует общий ответ: «Да».

Через некоторое время вам снова становится плохо. Вы считаете, что это врач плохо вас лечил. И продолжаете мучиться... Возможно, вам нужна уже скорая неотложная помощь. Попадете в больницу и нужно уже более длительное лечение, чаще на более высоких дозировках. Время неумолимо идет - и вам, оказывается, нужна теперь еще длительная реабилитация. И тогда становится понятно, для чего нужно выполнять рекомендации врача...

Лекарства нужны нам для того, чтобы как можно дольше быть здоровыми, чтобы мы чувствовали себя лучше, когда боремся с болезнью. Однако иногда люди совершают ошибки при приеме назначенных лекарственных средств. Эти ошибки могут свести на нет эффект лечения и вызвать побочные реакции. Большинство ошибок относительно безвредны, однако некоторые действительно могут привести к серьезным проблемам.

Распространенные ошибки при приеме лекарств

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Это одна из самых неоднозначных ошибок. Действительно: не бежать же каждый раз к врачу, когда заболит голова после тяжелого рабочего дня?

Однако тут речь идет скорее о том, что *пациент может быть не осведомлен о некоторых особенностях препарата, который он собирается принимать.*

Кроме того, *всегда есть риск ошибиться с диагнозом* и лечить совсем не то и совсем не тем.

В некоторых случаях *есть опасность пропустить опасный диагноз* и прийти к врачу, когда вылечиться будет уже гораздо сложнее.

Будьте внимательны к своему здоровью: **при первых необычных симп-**



Советы медицинской сестры

томах или, напротив, когда симптомы продолжают достаточно долго, несмотря на принятые лекарства, **обязательно обратитесь к специалисту.**

НЕПРАВИЛЬНАЯ ДОЗИРОВКА

Эта ошибка обычно является результатом того, что люди не читают инструкцию по применению препаратов и принимают слишком мало или, наоборот, слишком много таблеток.

С этой проблемой чаще всего можно столкнуться, если назначать себе лечение самостоятельно. **Врач осведомлен о необходимой дозировке и в случае необходимости корректирует ее в ходе лечения.**

ПРИЕМ НЕСКОЛЬКИХ ПРЕПАРАТОВ ПАРАЛЛЕЛЬНО

Эта ошибка вновь связана с самолечением. Врач при назначении препаратов учитывает, какие еще лекарства вы принимаете, вашу историю болезни.

В лучшем случае препараты могут просто сводить на нет эффективность друг друга, но иногда они могут быть просто несовместимы. Такая информация обычно всегда пишется в инструкциях по применению.

НЕ ЗАКОНЧИТЬ КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Как же не хочется пить лекарства постоянно. Да и нужно ли это, ведь вы уже чувствуете себя намного лучше, зачем же «травиться»? Однако курсы лекарств составляются на основании научных исследований их эффективности.

Разберем эту ситуацию на примере приема курса антибиотиков. Они рассчитаны на то, чтобы убить всех патогенных бактерий, вызывающих заболевание. Если же вы закончите прием раньше, то есть вероятность, что некоторые из бактерий всё же выживут, и через пару дней вы вновь заболите. Однако самое плохое может случиться дальше. Учитывая, что бактерии эволюционируют гораздо быстрее людей в силу того, что они быстрее размножаются, у выживших бактерий может развиваться иммунитет к конкретному антибиотику, и тогда вам придется пить еще одно лекарство, так как предыдущее на вас уже не будет действовать. Поэтому частое употребление антибиотиков может служить



своеобразной тренировкой для патогенных организмов.

Если прерывать курс лечения, например, психотропными препаратами, также вызывает привыкание к препаратам - и **при следующем обращении приходится подбирать другие дозировки или препараты.**

ПРОПУСК ДОЗЫ

Бывают случаи, когда пропуск дозы лекарства приводит к серьезным последствиям.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ

Многие люди хранят препараты в совершенно неподходящих для этого местах. Часто мы видим дверцу холодильника, на которой и лежат пачки таблеток. Некоторые люди и вовсе хранят лекарства в ванной комнате. Проблема здесь примерно одна и та же: **влага**. Хорошо, если упаковка герметичная, однако чаще герметичность может быть нарушена при вскрытии баночки с таблетками, и лишняя влага может ослабить действие лекарств.

Лучше всего препараты хранить в прохладном и темном месте, например, в темном закрытом шкафчике рядом с окном. ☺

Осознайте необходимость сотрудничества с врачом. По существу, врач лишь выписывает назначения, а лечимся мы сами.



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



