

УДК 616.892.32 - 084

15 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕМЕНЦИИ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК (ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ)

Прощаев К.И.

*Автономная некоммерческая организация «Научно-исследовательский медицинский центр
«Геронтология» (Москва)*

15 STEPS TO PREVENT DEMENTIA: WHAT MODERN MAN SHOULD KNOW (LETTER TO THE EDITOR)

Prashchayeu K.I.

Research medical center "Gerontology", Moscow

В соответствие с современными воззрениями деменции являются частично профилактируемыми заболеваниями. Некоторые деменции можно предотвратить (например, вторичные, сосудистые), при других деменциях возможно отложить наступление выраженных проявлений и формирование зависимости на более поздний срок (например, при болезни Альцгеймера).

Современная стратегия профилактики деменции предполагает 15 шагов.

Шаг 1 предполагает обеспечение должной физической активности в соответствие с Глобальными рекомендациями по физической активности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (аэробная активность - 150-300 мин в неделю, анаэробная активность - 2 раза в неделю по 30 мин, упражнения на баланс, стрейтчинг, жизнь по принципу «Двигаться каждую свободную минуту»).

Шаг 2 - здоровое питания. В качестве идеального питания ВОЗ признает средиземноморскую диету. Например, важные ее следующие составляющие: преобладание растительного белка над животным, растительных масел над животным, обилие овощей, фруктов, орехов и т.д. Для практической реализации средиземноморскую диету необходимо адаптировать к местным условиям.

Шаг 3 - обеспечение качественного сна. При этом необходимо помнить, что характеристиками качественного сна является не только хороший сон ночью, но и отсутствие дневной сонливости. При наличии хронической дневной сонливости необходимо обращения к врачу.

Шаг 4 - борьба с лишним весом. С этим шагом тесно связаны шаги 5, 6 и 7 - контроль уровней артериального давления, а также показателей обмена липидов и глюкозы в

сыворотке крови. Для этого необходимо соблюдать чек-лист в рамках мероприятий диспансеризации.

Шаг 8 - контроль боли. Современная медицина позволяет бороться с явлением хронической боли. Наличие хронической некупируемой боли повышает риск развития деменции.

Шаги 9 и 10 - борьба с сенсорными дефицитами. Нарушения зрения и слуха должны быть компенсированы, причем компенсированы правильно. Не рекомендуется, например, увлечение бифокальными очками, потому что они повышают риск синдрома падений. Также необходимо просвещение людей в вопросах необходимости коррекции слуховых дефицитов с помощью слуховых аппаратов.

Шаг 11 - профилактика черепно-мозговых травм как у людей рискованных профессий, так и в обычной жизни при занятиях спортом, езде на велосипеде, мотоцикле и в других ситуациях.

Шаг 12 - реализация принципа «Образование через всю жизнь» для создания и поддержания когнитивного резерва», в частности следующим образом: получение новых знаний с детства и до старости; изучение и использование иностранных языков; изучение новых устройств и технологий, освоение новых трудовых навыков и профессий, максимальная продолжительность трудовой деятельности.

Шаг 13 предполагает медико-гигиеническое обучение и воспитание в следующих направлениях: экологическая культура (например, курение и поллютанты способствуют таким процессам в головном мозге, которые облегчают отложение патологических белков при болезни Альцгеймера), информационная гигиена (профилактика синдрома хронического информационного истощения, соблюдение календаря прививок (люди, соблюдающие календарь прививок, меньше подвержены деменции в связи с более высоким уровнем иммунитета в целом), ВИЧ-контроль (неконтролируемая ВИЧ повышает риск развития деменции), респираторный этикет (COVID-19 влияет на когнитивные функции), формирование стоматологической культуры (например, отсутствие пяти и более зубов сопряжено с риском развития дефицитов питания, и, соответственно, повышенным риском сердечно-сосудистой смертности и деменции), и прочие.

Шаг 14 - борьба с одиночеством. Сегодня многие специалисты рассматривают одиночество как болезнь. При этом надо помнить, что быть одиноким и проживать одному - нетождественные понятия. А человек должен быть востребованным всю жизнь.

Шаг 15 - своевременный скрининг когнитивных нарушений. Это важно, потому что чем раньше будут они выявлены, тем с большей вероятностью можно затормозить развитие деменции.

Профилактика деменции — это задача не только здравоохранения, а всего общества - в частности, специалистов социальной сферы, образования, общественных активистов, граждан. Каждый может, обладая соответствующими знаниями, внести свой вклад в профилактику деменции.