

ПУТЬ К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, ПОЗНАНИЕ И... СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ. ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С ЗАВЕДУЮЩЕЙ КАБИНЕТОМ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ АЛЕКСАНДРОЙ ГОЛЕВОЙ.



ГРАНИЦЫ НОРМЫ

— Александра Сергеевна, ухудшение когнитивных функций — это неизбежный возрастной процесс?

— Чтобы было понятно, к когнитивным функциям относятся и память, и внимание, и способность человека ориентироваться в пространстве, и способность воспринимать, анализировать информацию, разговаривать, воспринимать чью-то речь.

Так вот, с возрастом в головном мозге происходят определённые процессы. Старение, увы, неизбежно, но многие когнитивные нарушения могут происходить как в рамках нормы (например, замедление мышления, неустойчивость внимания), так и выходить за эти рамки, когда развиваются интеллектуальные нарушения, вплоть до деменции.

— Многие пожилые люди обречённо ждут этих изменений, но

ВЕК ЖИВИ – ВЕК УЧИТЬСЯ

Активный образ жизни способен «обмануть» возраст

ведь далеко не у всех границы нормы нарушаются?

— Совершенно верно. Но знаете, в чём проблема? Сам пожилой человек, у которого постепенно происходят какие-то изменения, может их не заметить (забыл какое-то слово — заменил его другим, запомнил событие — поднапрягся и, в конце концов, вспомнил), но на них могут обратить внимание окружающие, в первую очередь, родственники. При этом зачастую они считают когнитивные изменения естественными для пожилого возраста и не обращаются к специалистам. Поэтому к психиатрам пациенты пожилого возраста попадают, как правило, ужена поздней стадии, чаще всего с тяжёлой деменцией, которую мы можем лишь слегка подкорректировать, а не помочь человеку продолжать полноценно жить. Деменция сопровождается гибелью клеток головного мозга, и, когда их погибло уже много в результате того, что процесс тянется очень давно, кардинально изменить состояние уже невозможно. Тогда как на ранних стадиях мы можем помочь — сегодня с деменциями всё ясно и понятно, их научились диагностировать и лечить.

ВНУКИ КАК ПРОФИЛАКТИКА

— Какие шаги нужно делать на пути к интеллектуальному долголетию?

— Состояние когнитивного снижения довольно часто свя-



Участие в воспитании внуков — залог интеллектуального долголетия. Фото pixabay.com

зано с сосудистыми проблемами. С возрастом стенки сосудов становятся менее эластичными, в результате мозг получает меньше питания. Поэтому, если происходят сосудистые изменения, мы призываем пациентов следить за артериальным давлением, уровнем сахара в крови, состоянием гормонов щитовидной железы. То есть за теми факторами, которые могут влиять на сосуды и, соответственно, на питание головного мозга. И здесь очень важно выполнять рекомендации терапевта, невролога, кардиолога — специалистов, у которых пожилой человек наблюдается.

Кроме того, мы выделяем три составляющие интеллектуального долголетия. Во-первых, это физическая активность, интенсивность которой определяется индивидуально. Кто-то в пожилом возрасте занимается скандинавской ходьбой, катается на лыжах, а для кого-то и просто ходить по дому — уже труд. Словом, физическая активность должна быть посильной.

Во-вторых, это интеллектуальная работа по развитию логики, скорости мышления, внимания и так далее. Очень часто мы наблюдаем снижение когнитивных функций после того, как человек выходит на пен-

**ВАЖНО
ПОЛУЧАТЬ
НОВЫЕ
ЗНАНИЯ.**

сию. Работая, человек имеет мотивацию к действию, его организм находится в тонусе. Выйдя же на пенсию, он «расслабляется», и начинается: «Надо бы вот это сделать, да ладно, отложу на завтра», «А зачем мне следить за датами?» и так далее. И постепенно определённые функции, которыми «не пользуются», начинают угасать.

В-третьих, на пути к интеллектуальному долголетию очень важна социальная активность, социальное взаимодействие. Нельзя запирается дома и отказывать себе в общении. Даже разговоры бабушек на лавочке лучше одиночества.

— Какие занятия для пенсионеров способствуют интеллектуальному долголетию?

— Важно, чтобы пожилой человек был во что-то включён. Пусть это будет участие в общественной деятельности, занятия в клубах по интересам, главное, чтобы у человека была цель, был мотив. И тут, кстати, большую роль играют дети и внуки, которые могут сделать так, чтобы человек, выйдя на пенсию, продолжал чувствовать себя нужным, понимал, что от него ещё что-то зависит. Включение в семейную жизнь (сделать с внуками уроки, забрать их из школы) для пожилого человека очень важно.

Кроме того, на протяжении всей жизни (почтенный возраст не исключение) важно получать новые знания, осваивать новые навыки — это способствует образованию новых нейронных связей. А чем этих связей больше, чем они прочнее и замысловатее, тем меньше вероятность получения когнитивного снижения в пожилом возрасте.



Материалы
подготовила
Рада БОЖЕНКО