

## ***Как предотвратить развитие деменции в пожилом возрасте***

Каждый год в мире диагностируется 10 млн новых случаев деменции. Это заболевание пугает многих, но не все знают, что его можно предотвратить. Старение мозга существенно замедляется, если заранее скорректировать образ жизни.

Какие нарушения в организме происходят с возрастом

Общество неумолимо стареет: по данным российских исследователей, сейчас каждый 6-й человек — пожилого возраста, а лет через 70 будет каждый 3-й. Соответственно, все проблемы, которые встречаются по мере старения, уже сейчас становятся крайне актуальными для нашей популяции.

Гериатрические синдромы:

снижение физических и функциональных возможностей,  
падения,  
недержание мочи,  
когнитивные нарушения,  
депрессия,  
остеопороз,  
запоры,  
нарушение питания,  
нарушение слуха и зрения,  
ухудшение состояния зубов и ротовой полости.

Один из важнейших гериатрических синдромов, очерчивающий качество жизни и круг проблем, с которыми будет сталкиваться пожилой человек, — это когнитивные нарушения.

Справочно: когнитивные функции — это важнейшие психические операции, обеспечивающие способность человека к деятельности. Они предоставляют возможность активно взаимодействовать с окружающим миром, включая восприятие, принятие решений, модификацию, запоминание, анализ и воспроизведение информации.

Конечно, снижение когнитивных функций относительно исходного, более высокого, уровня может в разной степени влиять на жизнь человека (социальную, профессиональную и повседневную), в том числе приводя к зависимости от помощи окружающих.

Могут снижать приверженность пациента лечению, что приводит к декомпенсации соматических заболеваний. И часто остаются недиагностированными по разным причинам. К сожалению, существует много предубеждений (даже у врачей) относительно условной нормальности когнитивного снижения с возрастом.

В спектре когнитивных нарушений наиболее тяжелым является деменция, которая становится проблемой не только для человека, но в большей степени для его близких, для врачей и социальных работников, которые за ним ухаживают.

По статистике общее число больных деменцией в мире составляет 55 млн человек (данные за 2022 г.). Среди лиц старше 60 лет распространенность деменции составляет 6–10%, и с возрастом распространенность нарастает (до 25–30% после 80 лет).

Однако деменции предшествует очень длительный период недементных когнитивных нарушений разной степени выраженности. И пациентов с такими расстройствами, когда еще можно принять меры, чтобы не допустить развития деменции, от 15 до 45%.

Старение мозга — это такой же нормальный процесс возрастного изменения, как и старение любых других частей тела. Очень важно понимать, что этот процесс начинается достаточно рано. А поскольку меняется структура на макроскопическом, микроскопическом уровнях, то, конечно, будут меняться и функции мозга.

Этот сложный многофакторный процесс прогрессирует с увеличением возраста и включает изменения на всех уровнях, от субклеточного до органного. Претерпевает структурные, нейромедиаторные, метаболические и функциональные изменения.

Исследователи изучили базу данных, куда попадают результаты МРТ различных людей в разные периоды жизни, от внутриутробного развития до 100 лет. Сравнение 100 тыс. изображений показало, как меняются в среднем показатели головного мозга на протяжении жизни. Выяснилось, что пик мозговой деятельности приходится на 20–30 лет, а дальше картина начинает потихоньку изменяться. И после 60 лет отмечается резкое нарастание атрофических изменений, увеличение расширения желудочковой системы, что существенно влияет на когнитивные процессы.

Изменение когнитивных способностей связано в первую очередь с «динамическими» функциями (мотивация, темп познавательной активности, избирательность, концентрация, устойчивость внимания, запоминание нового — с возрастом требуется больше времени, больше попыток).

В то же время «инструментальные» функции, то есть функции коры головного мозга (словарный запас, понимание грамматических конструкций, зрительно-пространственные координаты, моторные навыки, память о прошлом) остаются рабочими до самых поздних лет. Мало того, они совершенствуются, поэтому работники интеллектуального труда иногда продолжают трудиться и до 90 лет и

обладают бесценным опытом, потому что у них сохранна кора головного мозга. Поэтому нельзя сказать, что всякие нарушения есть следствие старения.

Почему же с 30 лет меняется скорость психических процессов? В первую очередь причиной является изменение белого вещества в мозге, отвечающего за проведение нервных импульсов между отделами серого вещества: меняется плотность синоптических контактов, происходят сосудистые изменения.

К 70 годам объем белого вещества снижается на 5,6–6,4% по сравнению с 30-летними. К 80 объем белого вещества резко снижается на 21,6–25%. Наиболее выраженные изменения фиксируются в передних отделах головного мозга, отвечающих за речь, мышление, память, внимание. К 65 годам признаки изменения белого вещества наблюдаются у 66–88% людей.

### Старение стенок сосудов

Свойства сосудистой стенки определяют скорость старения. Один из главных показателей — эластичность. Когда ухудшается эластичность, стенки артериальных сосудов становятся жесткими, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Это связано с биологическим возрастом человека и приводит к существенным изменениям как структуры, так и функций головного мозга.

Доказано, что нарастающая артериальная ригидность (утрата эластичности) напрямую связана с изменением функциональной активности, то есть с нарастанием когнитивных нарушений и с риском деменции.

Тот, кто копит определенные факторы риска, имеет генетическую предрасположенность, начинает стареть быстрее. Но есть и те, кто и в 60, и в 80 лет продолжает когнитивные задания выполнять также хорошо, как в молодости.

Важно понимать, что начало когнитивных нарушений — это не просто изменение работы мозга, в основе чаще всего лежит дебют каких-то заболеваний. Самая частая причина деменции — нейродегенерация (процесс отмирания нейронов, характерный для заболеваний нервной системы), а самое частое заболевание — болезнь Альцгеймера.

Повреждение сосудов как бы предшествует дегенерации, определяет начало развития патологии в нервной системе.

Стала ухудшаться память — бегом к врачу

Почти 40% людей старше 50 лет и больше половины старше 70 лет замечают, что память стала хуже, но из них расскажут об этом врачу не более 14%. Считается, что это обычные возрастные изменения, которые не лечатся.

При этом у половины тех, кто жалуется, — субъективные когнитивные нарушения. То есть при обследовании врач не находит каких-то объективных отклонений. Но даже если тесты ничего не показывают, это не значит, что человек ипохондрик, симулянт, что он привлекает внимание. Скорее всего проблема только начинает развиваться. И такой человек нуждается в более пристальном внимании.

Объективные, не связанные с деменцией когнитивные расстройства встречаются и у людей 45–59 лет. Это работающие социально активные граждане, но у них уже есть какие-то изменения в функционировании центральной нервной системы. Что требует, конечно, пристального врачебного внимания.

Риск недементных когнитивных нарушений для пациентов старше 60 лет сопоставим с таковым среди лиц пресенильного (предстарческого) возраста, т.е. 45–60 лет.

Факторы риска умеренного когнитивного расстройства:

низкий уровень образования (+25%),  
инсульты (+11%),  
кровоизлияния в головной мозг (+24%),  
женский пол (+7% по сравнению с мужчинами),  
сахарный диабет (+6%).

Факторы риска деменции, на которые можно повлиять

Что и когда нужно исправить, чтобы не допустить развития деменции? В молодом возрасте — заняться повышением уровня образования (это сократит риск на 5%).

Но абсолютное большинство факторов риска касаются среднего возраста человека:

снижение слуха (7%),  
высокий уровень холестерина ЛПНП (7%),  
депрессия (3%),  
черепно-мозговая травма (3%),  
гиподинамия — малоподвижный образ жизни (2%),  
сахарный диабет (2%),  
курение (2%),  
артериальная гипертензия (2%),  
ожирение (1%),  
злоупотребление алкоголем (1%).

В пожилом возрасте добавляются такие факторы риска, как социальная изоляция (5%), загрязнение воздуха (3%), снижение зрения (2%).

Следовательно, предупреждением деменции надо заниматься с возраста 40 лет и старше. Тщательно контролировать артериальное давление, уровень холестерина, сахара в крови. Важно отказаться от вредных привычек и повышать двигательную активность, потому что не одними медицинскими факторами определяется риск развития когнитивных нарушений (на 45% факторов можно повлиять).

К сожалению, многие люди не верят, что лучшая профилактика когнитивных нарушений — это здоровый образ жизни: больше двигаться, правильно питаться и т.д. А между тем множеством научных исследований, метаанализов убедительно доказано, что это напрямую связано со скоростью старения мозга и с риском развития болезни Альцгеймера и сосудистой деменции.

Не игнорируйте рекомендации врача. От вашего поведения сегодня во многом зависит ваше будущее.