

Нейробиология здорового старения:

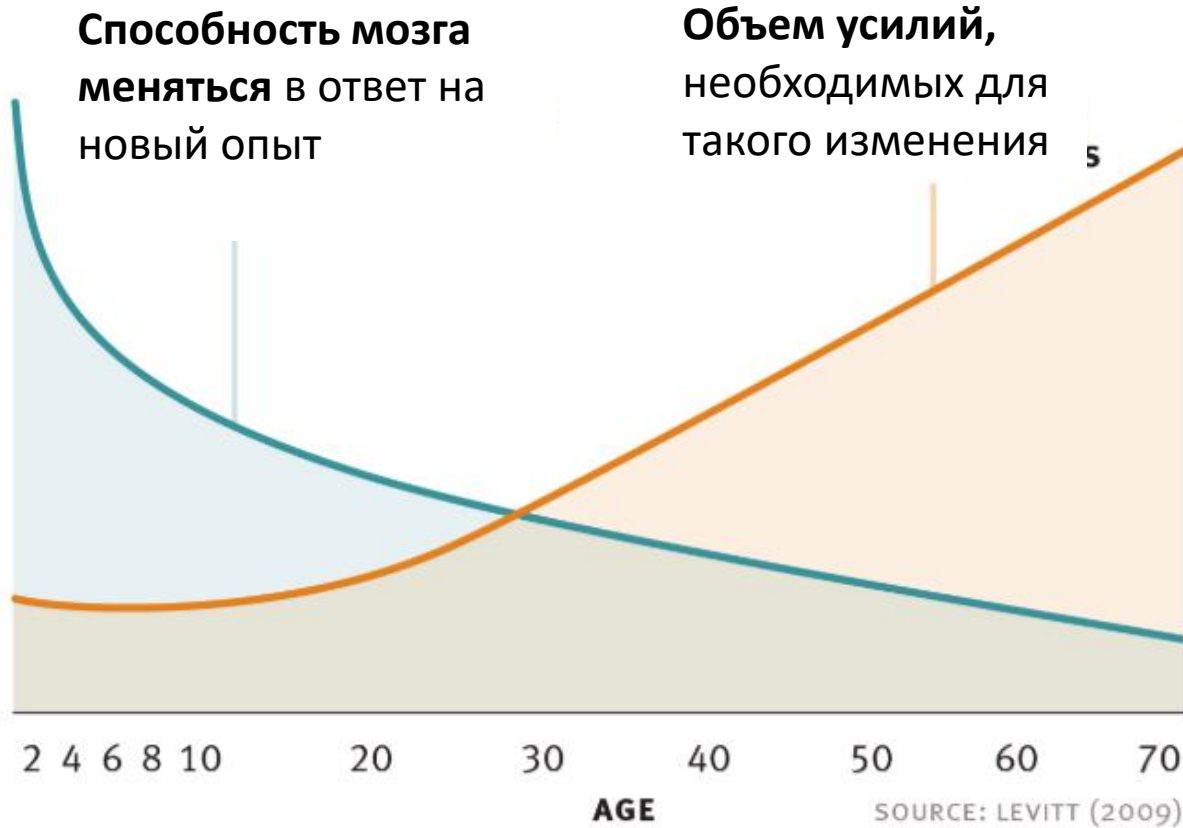
Количественная оценка влияния центров
здорового старения на психическое здоровье

Тара Кек,
профессор нейробиологии,
Университетский колледж Лондона

Обучение и формирование воспоминаний – это процесс, который длится всю жизнь



Пластичность мозга с возрастом снижается



- Снижение когнитивных способностей, деменция, болезнь Альцгеймера
- Лечение дорого и неэффективно
- У профилактики есть потенциал

Что можно сделать для профилактики?

Что сохраняет здоровье мозга и его способность к адаптации с возрастом?

Рыбий жир, с добавками, улучшающими результат всего за шесть месяцев, «действительно помогает улучшить память» - Daily Mail



Судoku или кроссворды помогают отсрочить старение мозга на 10 лет. Новое исследование показало, что решение головоломок помогает сохранить «остроту ума». - Healthline

Шесть преимуществ употребления черники для здоровья мозга: от снижения риска деменции до улучшения памяти - Medical Daily



1	6	3	5	4	2
2	4	5	6	3	1
6	1	4	2	5	3
3	5	2	1	6	4
5	3	1	4	2	6
4		6	3	1	5

Факторы риска

Как минимум 35% риска деменции можно контролировать. Чем вы здоровее, тем меньшее влияние оказывают на вас такие факторы, как генетика и возраст



Livingston et al., Lancet, 2017

Социальная и физическая активность

Что сохраняет здоровье мозга и его способность к адаптации с возрастом?

Социальная изоляция не позволяет мозгу сохранять пластичность

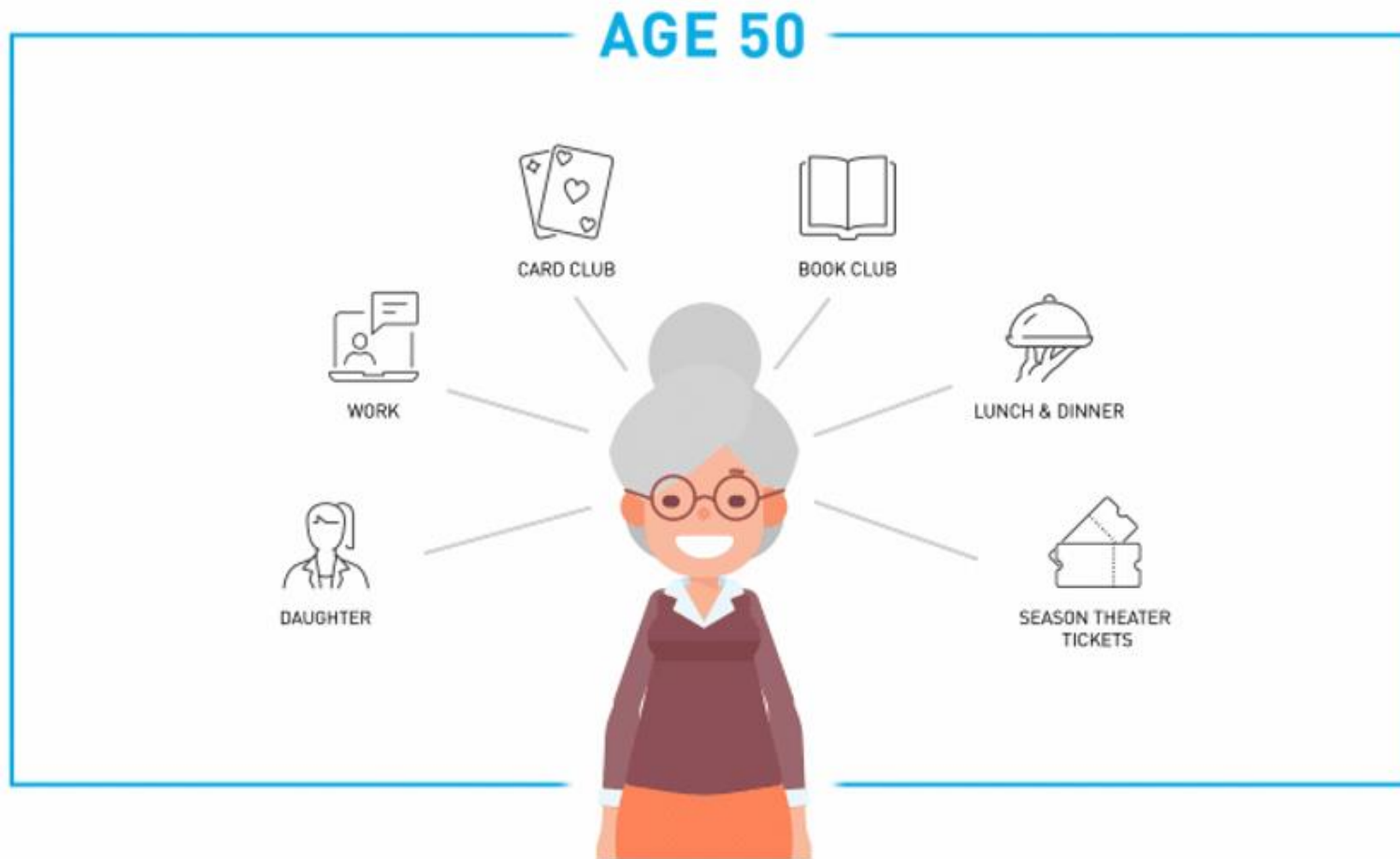
Silva-Gomez et al., 2003

Самый эффективный способ повысить пластичность мозга ... это социальное взаимодействие

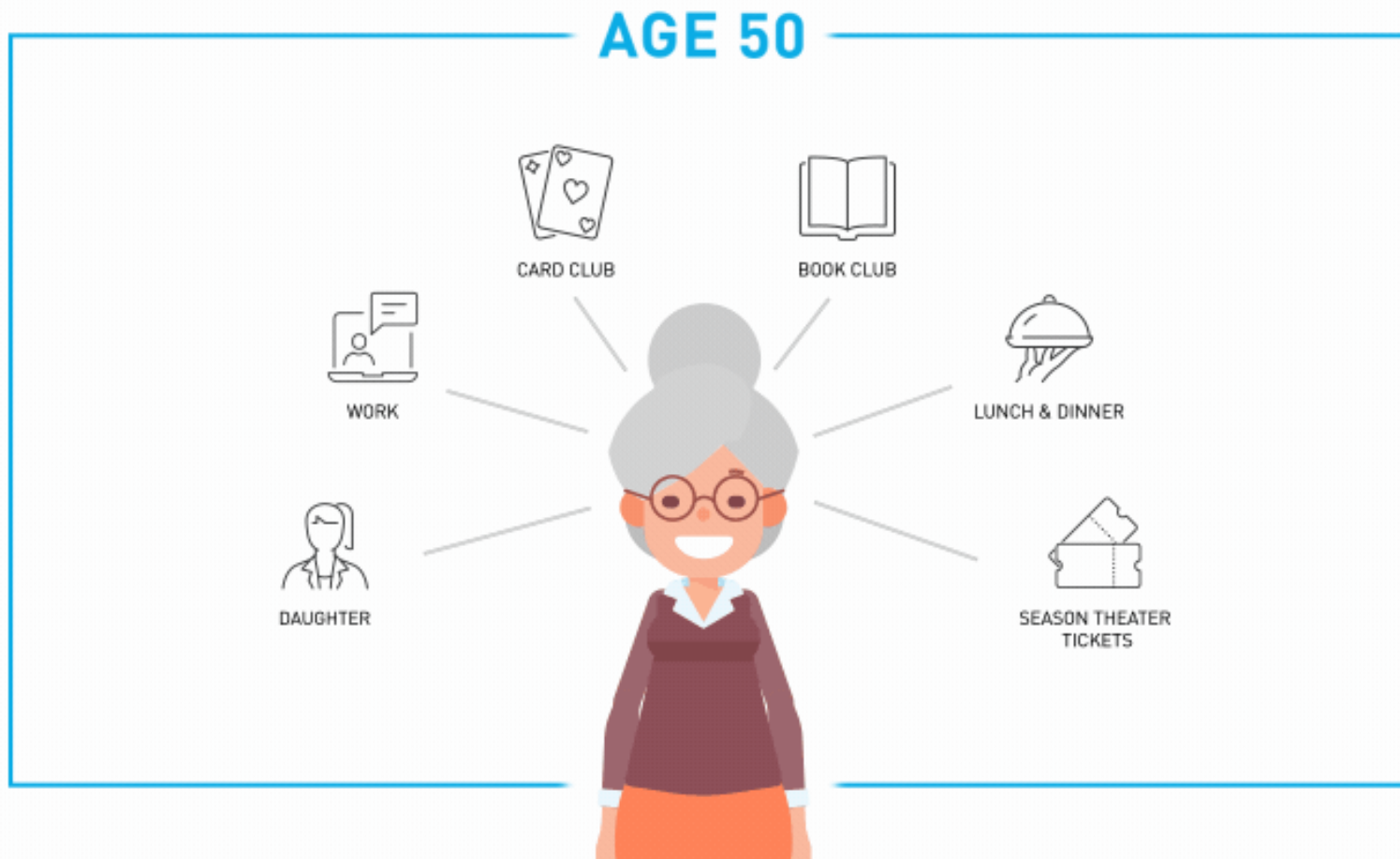


Усиленное обучение моторным, визуальным и тактильным навыкам и успешное выполнение когнитивных задач (Nithianantharajah et al., 2006)

Социальное взаимодействие с возрастом сокращается



Социальное взаимодействие с возрастом сокращается

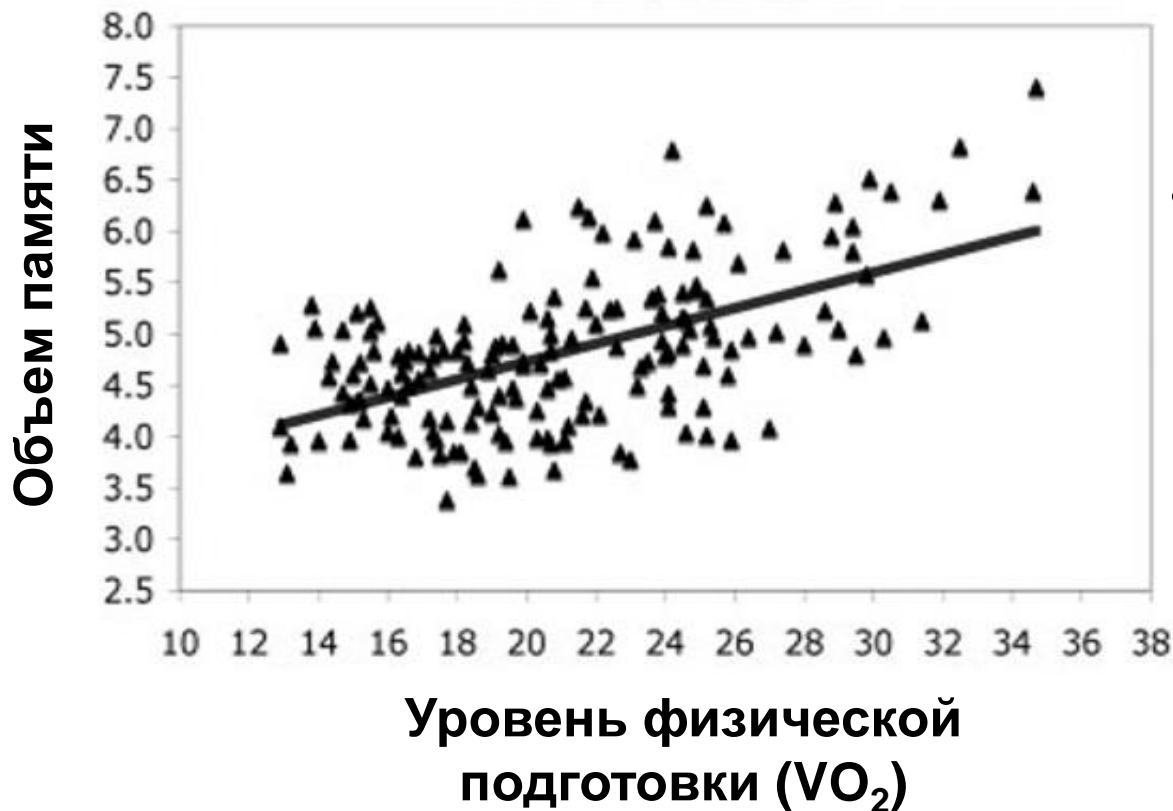


Социальная изоляция связана с потерей слуха

For every 10 decibel drop in hearing sensitivity,
the odds of social isolation
among 60 – 69-year-olds **increase** by 52%.



- Потеря слуха увеличивает риск деменции в 2-5 раз
- Воздействие социальной изоляции на слух можно предотвратить



- Улучшение способности выполнения задач на запоминание
- Улучшение когнитивных функций при выполнении физических упражнений у здоровых пожилых людей и людей с деменцией

Факторы риска

Как минимум 35% риска деменции можно контролировать. Чем вы здоровее, тем меньшее влияние оказывают на вас такие факторы, как генетика и возраст



Livingston et al., Lancet, 2017

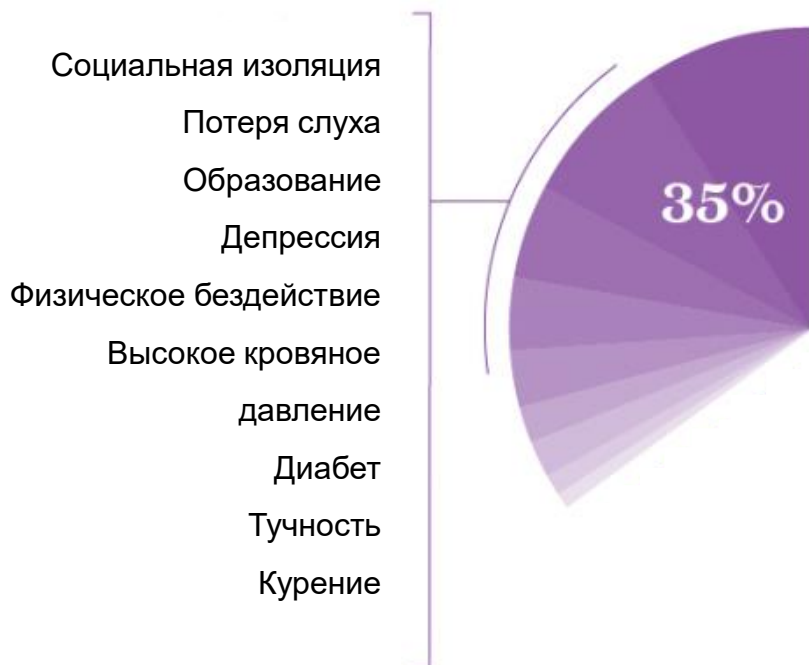
Как помочь людям снизить риск?



- Центры в Сараево, Баня-Луке и по всей Сербской Республике, созданные Партнерством для общественного здравоохранения
- Центры дневного пребывания, где люди встречаются, общаются и проводят занятия и мероприятия

Livingston et al., Lancet, 2017

Факторы риска



- Небольшие комнаты для тихой беседы - выявление проблем со слухом
- Социальные взаимодействия - вечеринки, хоры, комнаты для общения
- Занятия по искусству, языку, компьютерным навыкам, ремеслам, библиотека, лекции
- Пинг-понг и физические упражнения - самые популярные
- Кулинария
- Запрет курения - помогает бросить курить

Можно ли создать доказательную базу для ЦЗС?

Исследование: количественная оценка потенциальных преимуществ ЦЗС

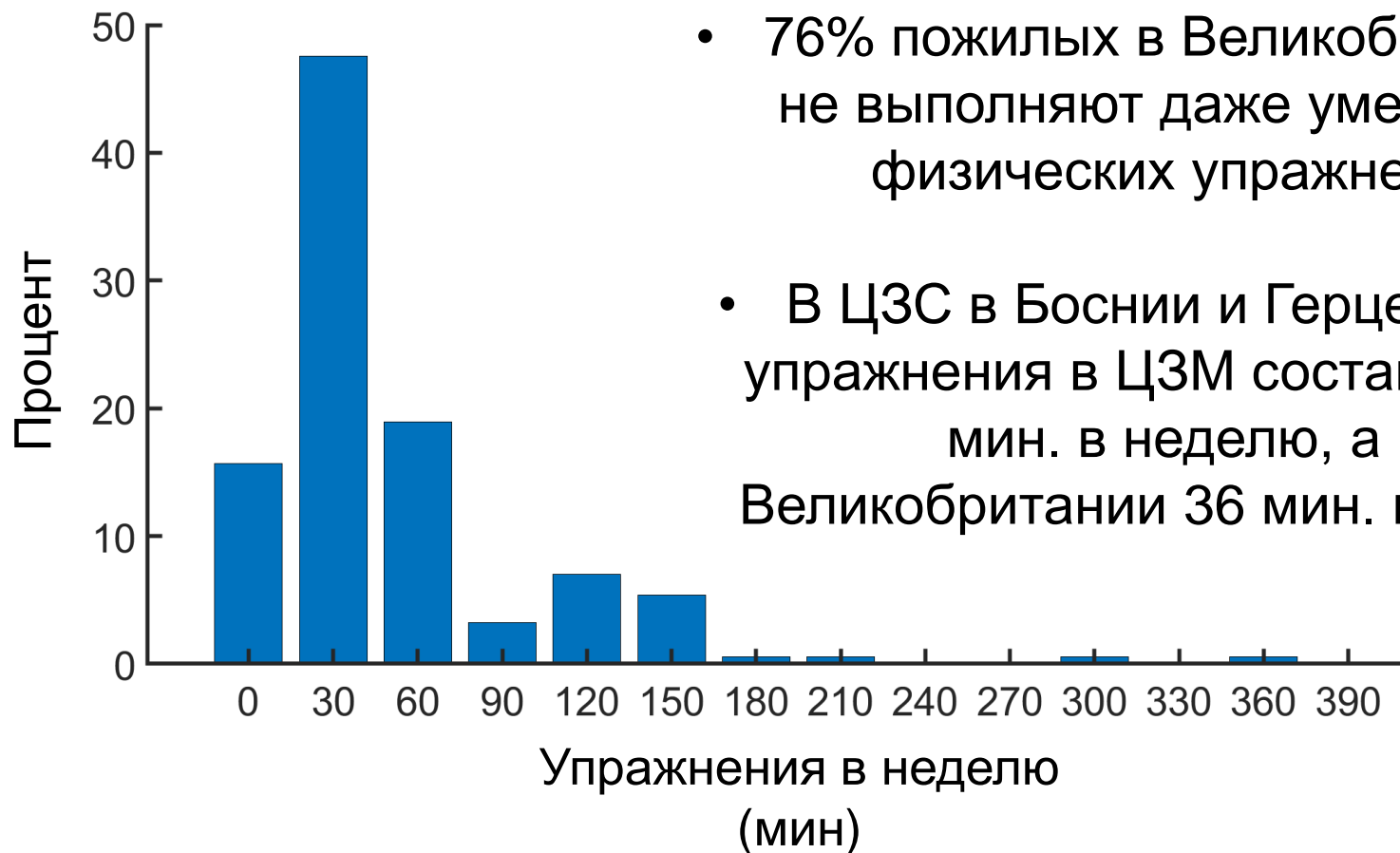
Проводятся опросы участников Центров в Сараево и Баня-Луке - для начала однократный опрос

Обследование на основе биобанка
(факторы риска – медицинские и по
данным опроса)



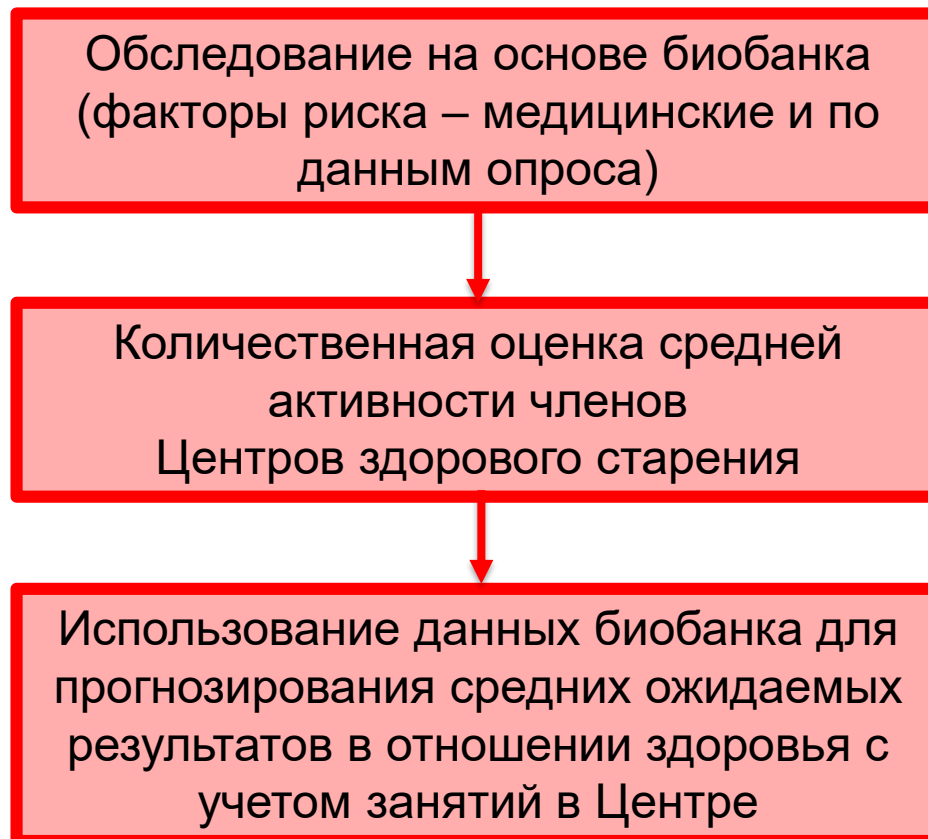
Количественная оценка средней
активности членов
Центров здорового старения

Умеренные еженедельные упражнения

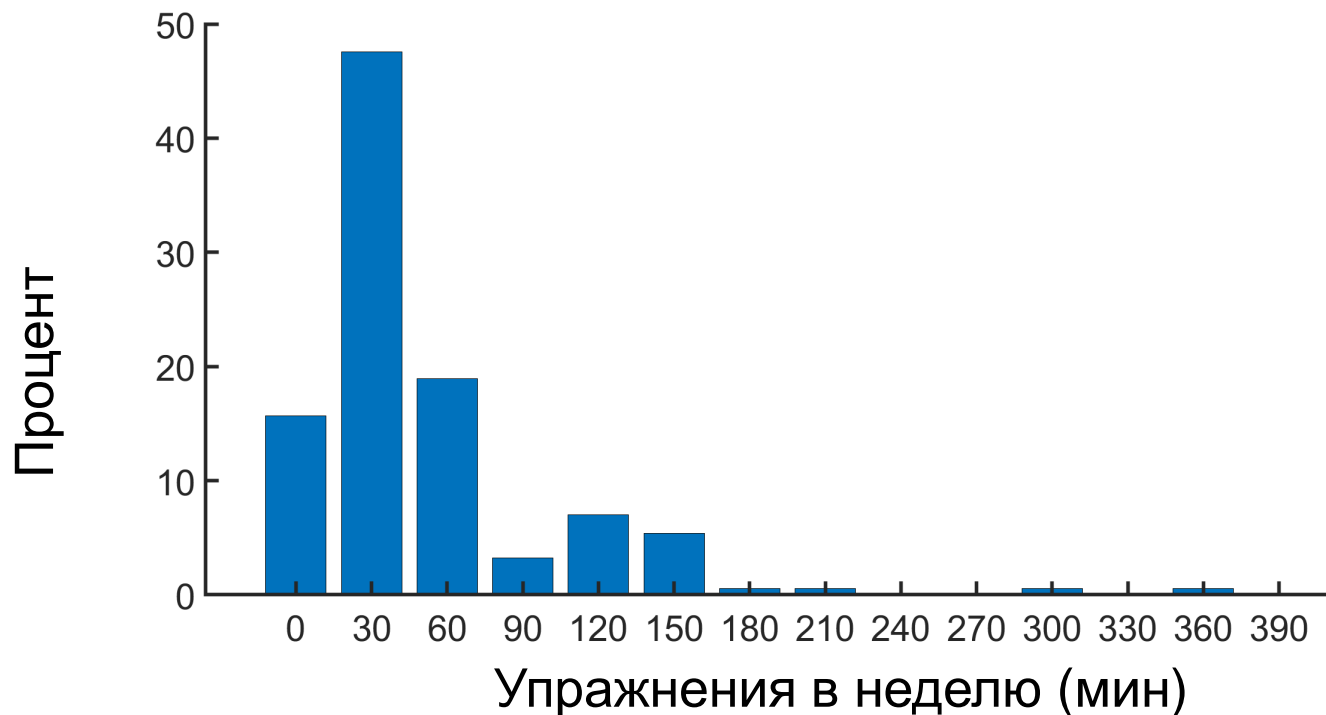


- 76% пожилых в Великобритании не выполняют даже умеренных физических упражнений
- В ЦЗС в Боснии и Герцеговине упражнения в ЦЗМ составляют 56 мин. в неделю, а в Великобритании 36 мин. в неделю

Исследование: количественная оценка потенциальных преимуществ ЦЗС

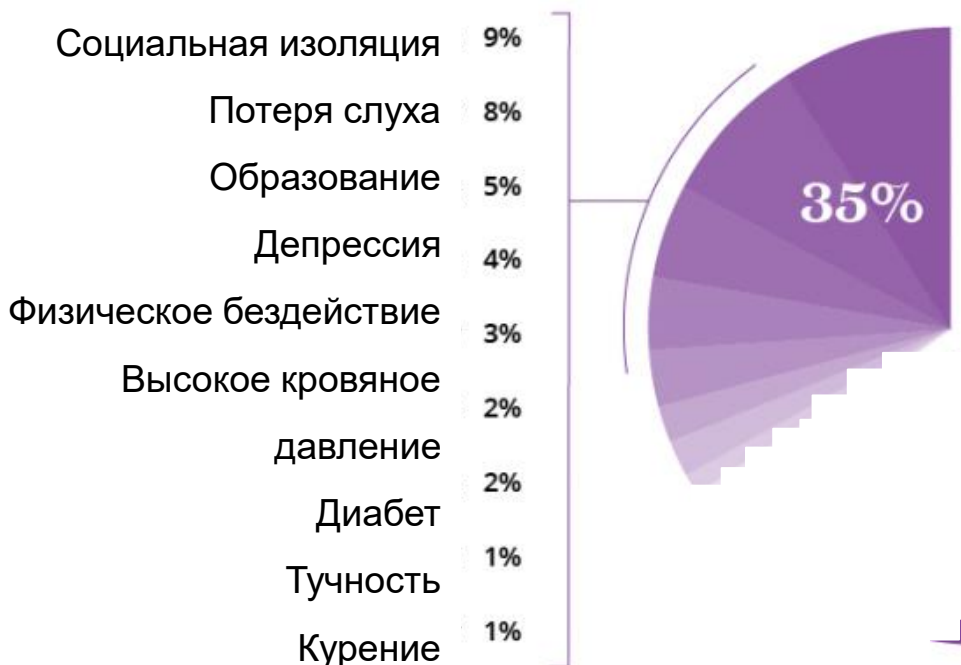


Умеренные еженедельные упражнения



- 84% занимаются умеренными физическими упражнениями, по сравнению с 24% в смешанной популяции в Великобритании
- ~ на 30% меньше вероятность развития деменции в течение следующих шести лет (Geda, 2010)
- Затраты в результате снижения когнитивных способностей / деменции в Великобритании составляют 26 000 фунтов стерлингов

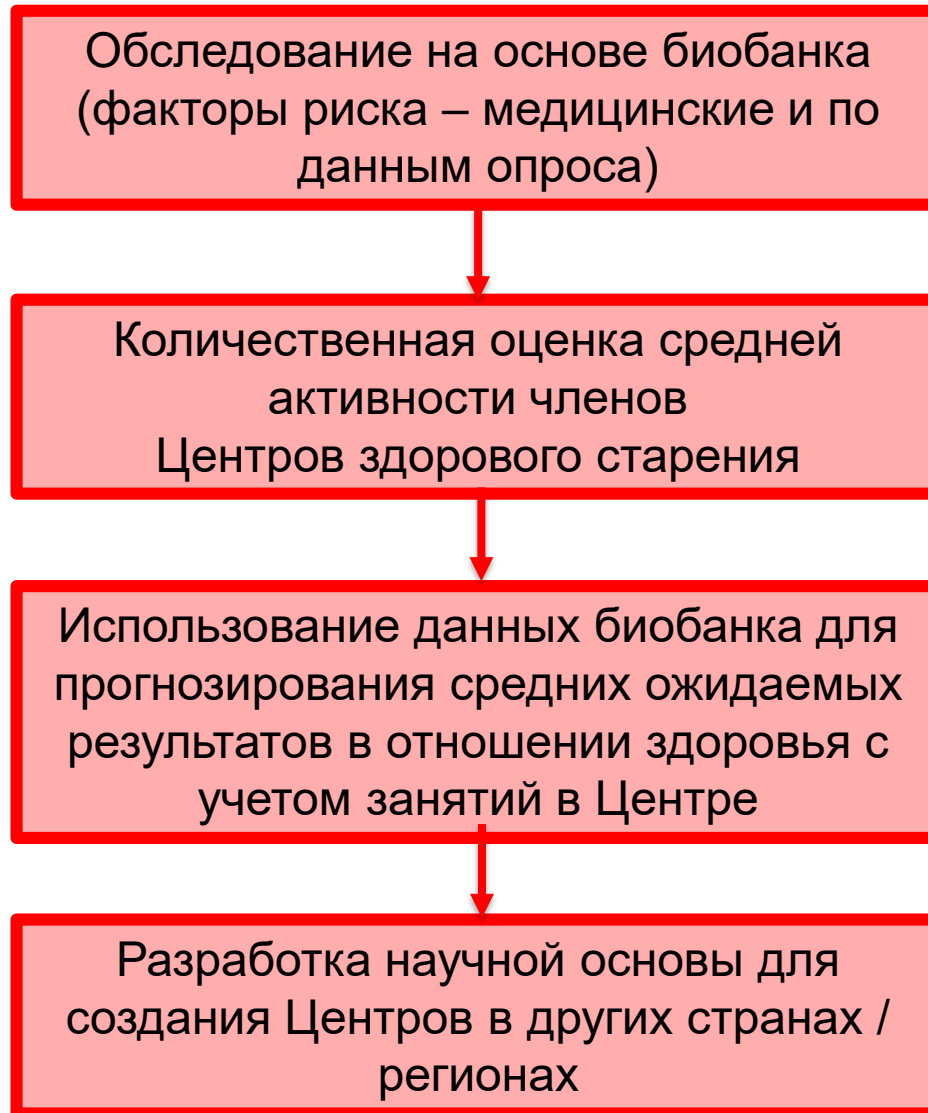
Факторы риска



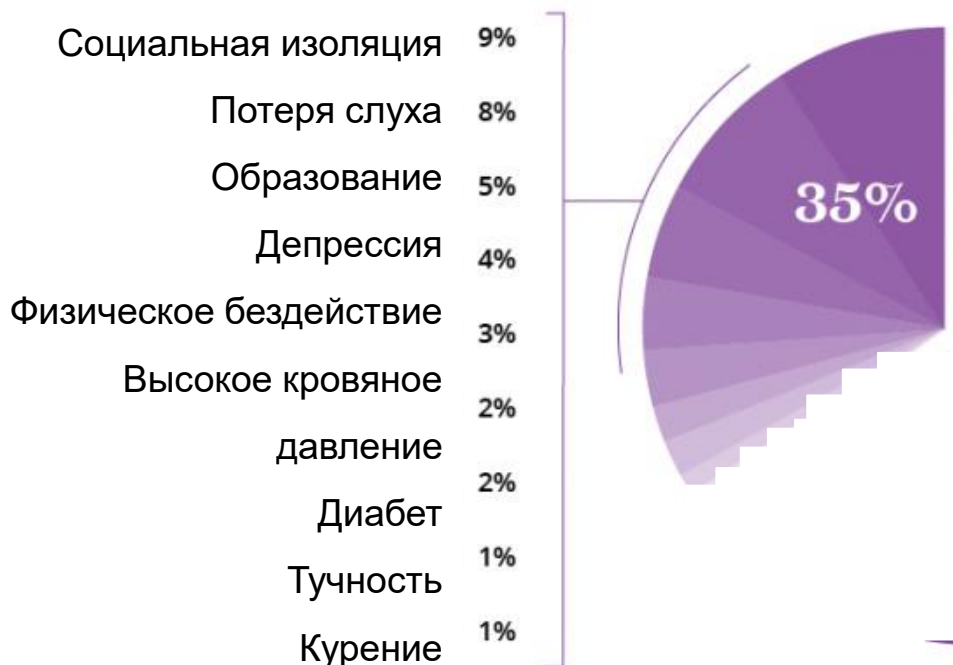
- **Физические упражнения** - деменция, сердечно-сосудистые заболевания
- **Социальные взаимоотношения** - деменция
- **Обучение** - деменция
- **Диета** - ожирение, диабет, деменция, сердечно-сосудистые заболевания
- **Курение** - кровяное давление, деменция, рак и сердечно-сосудистые заболевания

Livingston et al., Lancet, 2017

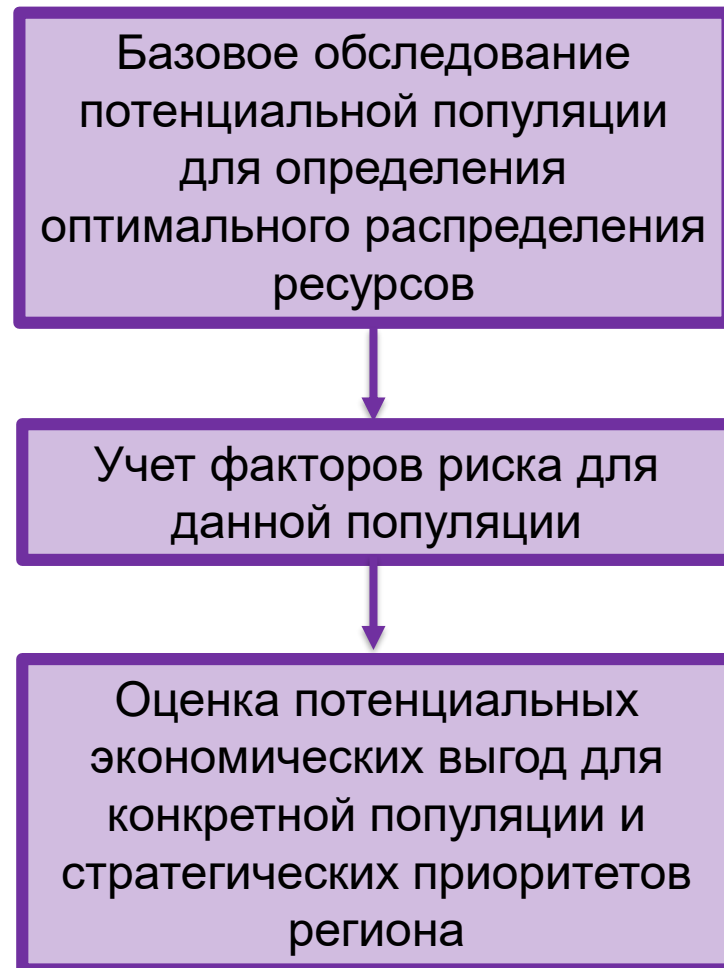
Исследование: количественная оценка потенциальных преимуществ ЦЗС



Факторы риска



Livingston et al., Lancet, 2017



- Мы разработали экономичный и быстрый подход для того, чтобы приблизиться к преимуществам Центров здорового старения.
- При создании Центров здорового старения в новых местах целесообразно проводить опросы с целью оптимизации распределения ресурсов и прогнозирования экономических выгод.

Слова благодарности



Партнерство для общественного здравоохранения

Сейдефа Башич-Катич

ЮНФПА

Желько Благоевич

Эдуард Йонгстра

UCL Ear Institute

Николас Лесица

Финансирование

ЮНФПА

Партнерство для общественного здравоохранения

Глобальный партнерский фонд
Университетского колледжа Лондона

Факультет естествознания Университетского колледжа Лондона

Центры здорового старения
в Сараево

Амра Лойо

Эдина Башич

Амил Башич

Мирза Капетанович

Мурис Хаджибайрик

Центры здорового старения
в Баня Лука

Саня Мижич

Елена Йович

Тамара Гарканович

Контакт:

kesk@ucl.ac.uk