

Врач-невролог Акматбекова – о тревожных сигналах болезни Альцгеймера

По данным ВОЗ, во всем мире деменция диагностирована примерно у 55 миллионов человек. Ожидается, что к 2050 году число таких пациентов возрастет до 152 миллионов. В Кыргызстане единой базы данных нет. Однако, согласно опять же последним данным ВОЗ, опубликованным в 2020 году, смертельные случаи от болезни Альцгеймера в нашей стране достигли 535 или 1,89 процента от общей смертности. Скорректированная на возраст смертность составляет 15,22 на 100 000 населения, по этому показателю мы находимся на 131 месте в мире.

От болезни Альцгеймера умирают?

– Увы, это так. При отсутствии лечения средняя продолжительность жизни у людей с болезнью Альцгеймера, при которой постепенно умирают клетки головного мозга, отвечающие за память, – около 7 лет от начала первых симптомов. На последнем этапе болезни люди, страдающие ею, уже не могут встать с постели и обойтись без посторонней помощи. В Европе, кстати, среди причин ухода из жизни болезнь Альцгеймера вышла на третье место (после инфаркта и инсульта), опережая злокачественные новообразования, – сказала в интервью [vb.kg](#) Клара Акматбекова, врач-невролог медицинского центра «ЮРФА».

И не следует, конечно, успокаивать себя тем, что по заболеваемости и смертности мы не впереди планеты всей. Заболеваемость, судя по обращениям пациентов в нашу клинику, растет из года в год. И тяжёлых случаев этого заболевания было бы гораздо меньше, если бы не многочисленные заблуждения, которые мешают его вовремя выявить, типа – это печальный удел стариков, а до старости еще надо дожить.

Так что из себя представляет болезнь Альцгеймера, почему она возникает?

– Болезнь Альцгеймера – хроническое дегенеративное заболевание головного мозга, характеризующееся резким снижением интеллектуальных способностей вплоть до тотального распада интеллекта и психической деятельности. Заболевание вызывает повреждение нейронов и отмирание клеток коры головного мозга, ответственных за память и формирование эмоций. Это приводит к снижению умственных способностей, скорости мышления, реакции, способности справляться с ежедневными делами, ориентироваться в пространстве и критически оценивать свои действия. Происходит значимое нарушение бытовой, профессиональной, социальной самостоятельности и повседневной адаптации.

Память – сложный процесс, который можно условно разделить на две составляющие – процесс запоминания и процесс воспроизведения. При болезни Альцгеймера нарушается именно процесс запоминания. Есть такой термин «консолидация следа памяти», который обозначает процесс перехода поступившей в мозг информации из кратковременной памяти в долговременную. Он до конца не изучен, но у пациентов с болезнью Альцгеймера этот процесс утрачивается. Им не помогают ни обучение, ни заучивание стихотворений – каждый день для них начинается с чистого листа.

Каковы первые тревожные симптомы?

– Доминирующим симптомом для болезни Альцгеймера является нарушение памяти на текущие события, при этом долговременная память сохраняется неплохо. Что нередко вводит в заблуждение и самого человека, и его близких, которые считают, что с памятью у него всё в порядке, а бытовая забывчивость – неизбежный спутник старости. Наиболее частым ранним признаком болезни Альцгеймера является проблема с запоминанием новой информации, поскольку болезнь обычно поражает в первую очередь ту часть мозга, которая связана с обучением. Также докогнитивным симптомом считается снижение обонятельной функции (гипосмия),

то есть, прежде чем начнутся первые проблемы с памятью или мышлением, человек перестает четко различать запахи.

Помимо нарушений памяти у таких больных могут возникать нарушения сна, депрессия, а затем расстройства поведения: агрессия, бредовые идеи ущерба, страсть к собирательству ненужных вещей. Человек не может сконцентрировать внимание на чем-то одном, теряет интерес к жизни, к прежним увлечениям и любимым занятиям – это тоже одни из первых признаков болезни Альцгеймера. Но самое печальное, что с течением времени состояние пациента с болезнью Альцгеймера ухудшается, и в какой-то момент он уже не может самостоятельно выполнять ежедневные гигиенические процедуры, одеваться, ухаживать за собой. Он перестает ориентироваться в пространстве, узнавать родственников. Это огромная беда и для самого человека, и для его семьи.

Болезнь Альцгеймера – удел пожилых?

– Она и впрямь сопряжена с возрастом человека. Чем он старше, тем выше риск развития этого заболевания. Чаще всего болезнью Альцгеймера страдают люди пожилого – 60-74 года и старческого возраста – 75-90 лет. Чем старше человек – тем выше риск развития заболевания. Каждые пять лет после 65-летнего возраста этот риск удваивается. Однако все чаще дебют болезни Альцгеймера наблюдается в более раннем возрасте. Сегодня, по данным ученых, около пяти процентов случаев приходится на активный возраст – 45-50 лет, но в этом случае болезнь чаще всего носит наследственный характер.

Можно ли предотвратить болезнь Альцгеймера?

– К развитию болезни приводит множество факторов, и это не только преклонный возраст и семейный анамнез. Большое влияние могут оказать и ускорить гибель нервных клеток атеросклероз, неконтролируемая артериальная гипертензия, ожирение, сахарный диабет, депрессия, перенесенные черепно-мозговые травмы, низкая интеллектуальная активность, малоподвижный образ жизни

и курение. Поэтому основной метод профилактики – это коррекция факторов риска развития болезни Альцгеймера. Важно также держать под контролем хронические заболевания – сердечно-сосудистые, нарушения метаболизма, диабет. Поможет наблюдение у медицинских специалистов и прием правильно подобранных лекарств.

Во многих исследованиях было показано благоприятное влияние когнитивного тренинга, активной интеллектуальной деятельности. Замечено: люди профессий, требующих постоянных умственных усилий, например, ученые, заболевают реже.

Конечно, важна и физическая форма. Регулярные физические упражнения, позитивный настрой, рацион питания, насыщенный витаминами, фруктами и овощами – все это помогает дольше сохранить познавательные способности и общее функциональное состояние. Безусловно, играет важную роль и отказ от вредных привычек. Участие в социальных мероприятиях и поддержание социальных контактов относятся к методам профилактики снижения познавательных функций, а, следовательно, и болезни Альцгеймера.

Наконец, очень важно раннее выявление и диагностика заболевания. Полностью вылечить болезнь Альцгеймера сегодня пока нельзя, но можно замедлить ее прогрессирование, используя доступные методы лечения. Поэтому так важно, чтобы люди были осведомлены о когнитивном здоровье, знали о ранних симптомах и вовремя обращались к врачу.

Последние исследования ученых

Запор повышает риск развития болезни Альцгеймера в два раза. Такую связь между сниженной функцией кишечника и развитием дегенеративных заболеваний головного мозга установили корейские и японские ученые, проведя международное исследование на базе двух университетов.

Сначала связь между двумя этими состояниями была проверена на мышах. Грызунам добавляли в корм продиговидарейный препарат

лоперамид, чтобы замедлить функцию кишечника. Через некоторое время, помимо запоров, у животных появлялись проблемы с памятью. После было решено понаблюдать за людьми – гражданами Японии и Южной Кореи. Затем ученые провели аналитическую работу, изучив истории болезни более 7,5 миллиона человек.

«В исследовании были проанализированы медицинские данные 3,13 миллиона граждан Кореи и 4,38 миллиона граждан Японии, и было обнаружено, что болезнь Альцгеймера в 2,04 раза (у корейских участников) и в 2,82 раза (у японских) чаще встречается у людей с запорами, чем у людей без каких-либо расстройств пищеварения», говорится в исследовании.

Источник: <https://www.vb.kg>