

В ЧЕМ «КОНЕК» ВАШЕЙ ПАМЯТИ

Известно, что с возрастом память снижается. И многие мои пациенты воспринимают это как неизбежность. Однако, тем не менее, могут тут же назвать из числа своих знакомых или близких человека солидных лет, память у которого, как говорится, дай бог каждому – все всегда помнит! Потом с сожалением замечают, что иметь такую память они, наверное, тоже бы могли, если бы...

Но что же мешает сохранять память до преклонного возраста и как ее тренировать, когда она «уже не та»?

КАК ЗОВУТ СТАРИННОГО ДРУГА?

Для начала – немного теории на тему, что такое память с медицинской точки зрения. Это поможет лучше понимать необходимость профилактических рекомендаций.

В учебниках психологии память определяется как накопление (запоминание), сохранение и воспроизведение информации, знаний и умений.

Условно память можно разделить на модально-неспецифическую, которая распространяется на все области получаемой информации, и на модально-специфическую, то есть память на определенные виды деятельности – двигательную, речевую (словесно-логическую), зрительную, слуховую и так далее.

Особо выделяют эмоциональную память, как наиболее устойчивую, свидетельствующую о важных событиях в жизни.

По степени удержания информации различают кратковременную и долговременную память. Прямое отношение к этим двум основным

видам имеет гиппокамп – парный орган головного мозга, в котором ежедневно образуется более 700 новых нейронов.

Он расположен в глубоких отделах мозга и связан с запоминанием и хранением информации, переводом кратковременной памяти в долговременную. К слову, гиппокамп по-гречески означает «морской конек»: эта небольшая структура головного мозга внешне действительно очень похожа на морского конька.

С возрастом память имеет тенденцию снижаться. Прежде всего это относится к бытовой памяти (куда положил ключи? Где же электрозажигалка?) и к памяти на имена. Вначале человек забывает имена-фамилии малознакомых людей, затем – как зовут коллег, соседей, друзей, наконец, родных и близких.

Обычно на первых порах снижение памяти не сказывается на работе, социальной и бытовой активности. Однако, к сожалению, немало людей, у которых это расстройство гораздо серьезней.

СПИТЕ СНОМ ПРАВЕДНИКА

Что может привести к нарушению памяти?

Как правило, это часто сопутствующие старению хронические сосудистые заболевания головного мозга, которые в медицинской литературе обозначаются как дисциркуляторная энцефалопатия, хроническая ишемия мозга, церебральная микроангиопатия.

Основные причины таких патологий – артериальная гипертония (плохо контролируемое повышение артериального давления), атеросклероз (атеросклеротические бляшки стенок сосудов, сужающие просвет) и сахарный диабет.

Другой частой причиной снижения памяти в пожилом и старческом возрасте является болезнь Альцгеймера – прогрессирующая атрофия коры головного мозга («выпадение», дегенерация нервных клеток).

Ухудшается память у людей с хроническим алкоголизмом, при тяжелых черепно-мозговых травмах, у пациентов с воспалительными заболеваниями головного мозга. Сегодня, изучая последствия коронавирусной инфекции, ученые отмечают, что у многих больных, переживших эту болезнь, нарушилась память, ослабло внимание.

Отрицательно влияет и хроническая бессонница. Не зря в народе говорят: сон потерял – здоровье растерял. А что касается

нашей темы, так именно во сне происходит важнейшее физиологическое событие – перевод ряда фактов из кратковременной памяти в долговременную, отсеивание всей не нужной для человека информации. Замечу, к расстройству сна приводят плотный поздний ужин, да еще с рюмкой-другой алкоголя, крепкий кофе, сон в душной комнате, просмотр эмоциональных телепередач и фильмов.

Медленно нарастающее ухудшение памяти может быть проявлением недостаточной функции щитовидной железы – гипотиреоза. Наиболее часто это возникает у женщин после климакса. Своевременное лечение полностью восстанавливает память.

Наконец, в редких случаях к снижению памяти и ослаблению умственных способностей приводит хроническая недостаточность в организме витаминов В₁₂, В₁ и фолиевой кислоты как результат плохой их усвояемости или неправильного питания.

НЕ ОПОЗДАТЬ С ПРОФИЛАКТИКОЙ

Не сложно догадаться, что профилактика заключается в предупреждении и адекватном лечении заболеваний, прежде всего хронических сосудистых патологий, которые способствуют нарушениям памяти.

Терапия артериальной гипертонии – это