

прием лекарств, нормализующих давление, напомню, у гипертоников оно не должно превышать 140/90. Лечение атеросклероза включает антисклеротическую диету, а при высоком, плохо контролируемом диетой уровне холестерина в крови – прием специальных препаратов–статинов.

Очень важно не забывать и о лечении сахарного диабета, а также метаболического синдрома. Другими словами, это сочетание абдоминального ожирения («большой живот» при относительно «тонких конечностях»), сахарного диабета (или преддиабета) и повышенное содержание холестерина и триглицеридов в крови.

Не на последнем месте отказ от курения, умеренные физические нагрузки – пешие и лыжные прогулки, плавание, лечебная гимнастика.

Необходимо пересмотреть питание. Ограничьте потребление соли (не более 5 г в день), животных жиров, легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, белый хлеб, кулинарные изделия). Больше ешьте свежих овощей, фруктов, ягод, черного хлеба или хлеба из отрубей, рыбы, кисломолочных продуктов. Общая калорийность питания – 2000-2500 ккал. Откажитесь от алкоголя или резко его ограничьте.

Не реже одного, лучше двух раз в год проверяйте содержание в крови холестерина и других липидов, а также глюкозы и гликированного гемоглобина. Пациентам старше 50 лет необходим ежегодный контроль содержания тиреотропных гормонов.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ МОЗГА

Теперь – о том, что делать, если, как говорят пациенты на приеме, «памяти уже совсем нет».

Лечение можно разделить на два основных блока – медикаментозную терапию и психологическую коррекцию, тренировку памяти.

При начальных, легких расстройствах памяти, чтобы предотвратить их прогрессирование, эффективны курсы (по 1-2 месяца 2-4 раза в год) препаратов, улучшающих состояние мозговых функций, это – **пирацетам, церебролизин, семакс**. Вкупе с ними – лекарства, нормализующие мозговое кровообращение, в частности, **кавинтон, танакан, пентоксифиллин**, а также антиоксиданты, например, **мексидол**.

При умеренных нарушениях памяти доказан эффект препаратов, которые положительно влияют на состояние обмена ацетилхолина в головном мозге. Среди них – **холина альфосцерат (глиатилин), галантамин (реминил), ривастигмин (экселон)**. Рекомендуются также **мемантин (нооджерон, меманталь, марукса)**. Обращаю внимание, препараты надо принимать в течение многих месяцев, иногда и лет.

Теперь о втором блоке терапии – тренировке памяти.

Она не менее важна, чем лекарства. И главное – должна быть регулярной, что называется, «ни дня – без строчки», с постоянным усложнением заданий.

Давайте, зададимся вопросом: почему так плодотворно и до глубокой старости работают многие ученые, писатели, художники, другие творческие личности? Ведь анатомическое строение мозга и его физиология у них такие же, как у нас с вами, и болеют они теми же недугами. Все дело – в постоянной тренировке мозга.

Исследователи установили, что в мозге во время процессов мышления и запоминания образуются новые связи, в работу включаются как бы дремавшие, функционально недейательные нервные клетки, нейроны. Их количество достигает 84 млрд, и каждая клетка получает всевозможную информацию от других нейронов посредством определенных контактов, синапсов, которых у каждого нейрона от 2 до 10 тысяч.

Представляете, сколько самых разнообразных связей у нервных клеток головного мозга? Несколькими триллионами! Такой громадный, далеко не полностью используемый резерв.

Доказано между тем, что в незагруженном новыми сведениями, даже вполне работоспособном мозге пожилого человека многие старые связи теряются, и тогда наступает старческое снижение памяти.

В «РЕПЕТИТОРАХ» – ВНУКИ

Начинайте тренировать память со стихов – их ритмичность, музыкальность, эмоциональная насыщенность хорошо способствуют запоминанию. На первом этапе

старайтесь припомнить стихи и песни, которые знали наизусть в детстве и юности. Следующий этап – заучивание новых стихотворений, может, вы их раньше и читали, но наизусть не учили.

Самый трудный этап в тренировке – пересказ, желателен близко к тексту, заметки, статьи или рассказа, содержания просмотренного фильма, телепередачи. Если есть возможность, используйте магнитофон или диктофон: записав на эти устройства свой пересказ, можете потом его прослушать и сверить с текстом.

В тренировке образной зрительной памяти помогут письменное или устное описание только что рассмотренной открытки, картины, снимка из журнала. Другое задание – описание витрины магазина, который посещаете, или одной из улиц.

Не лишним станет и разгадывание кроссвордов, сканвордов, других головоломок. Положительно влияет на активность мозга, причем не только на восстановление памяти, но и внимания, изучение иностранных языков. Это может быть совершенно новый для вас язык или тот, что когда-то изучали в школе, институте, или ваш второй родной язык.

Конечно, далеко не каждый возьмется за такое самостоятельно, в одиночку. Попробуйте пригласить в «репетиторы» внуков – школьников или студентов. Изучайте языки вместе.

Альберт КАДЫКОВ,
профессор,
доктор медицинских наук.