

## ЖИВ БУДУ – НЕ ЗАБУДУ

*В редакцию обратилась Ольга Новоселова из Подмосковья: «Моей маме – 71 год, у нее заметно ухудшилась память. Воспользовались советами психолога – разгадывать сканворды, заучивать стихи, вспоминать и петь старые песни. Но маме требуется более серьезная помощь, с применением лекарств. Кстате, я читала, что память может быть плохой не только от старости, но и при проблемах со щитовидной железой.*

*Прошу специалистов вестника рассказать, что помимо возраста влияет на память и, главное, как лечить ее ухудшение».*

### НЕ ВСПОМНИТЬ, НЕ ЗАБЫТЬ

По определению психологов, память – это свойство головного мозга запоминать, сохранять и вспоминать информацию, которую мы получаем от окружающего мира, собственных мыслей, раздумий, переживаний.

Различают кратковременную и долговременную память. Кратковременная характеризуется быстрым запоминанием и столь же быстрым забыванием полученной информации. Для долговременной памяти характерно длительное сохранение информации (на многие месяцы и годы) и возможность ее воспроизведения спустя значительное время. Выделяют еще оперативную память – о необходимых действиях в процессе какой-либо деятельности.

### ВОЗРАСТ, БОЛЕЗНИ, ТРАВМЫ

Почему ухудшается память? Причин много.

Возрастное снижение связано с постепенной гибелью нервных клеток (нейронов), называются также нейродегенеративные заболевания, при которых происходит более

интенсивное выпадение нейронов. Чаще всего это болезнь Альцгеймера с постепенным неуклонным снижением не только памяти, но и интеллекта, вплоть до стадии деменции (слабоумия).

Помимо болезни Альцгеймера сказываются хронические прогрессирующие сосудистые патологии мозга – дисциркуляторная энцефалопатия, церебральная микроангиопатия, а также инсульты, воспалительные заболевания (энцефалиты), опухоли.

Хронический алкоголизм, на фоне которого иногда развивается алкогольная энцефалопатия с характерным для нее синдромом Корсакова – тоже в ряду этих причин. Возникает резкое снижение памяти на текущие события: больной не помнит, когда поступил в больницу, какой сейчас год и время года, что ел на завтрак, кто его лечащий врач... Вместе с тем память на далекие события обычно сохранена.

У женщин в постклимактерическом периоде чаще, чем у мужчин того же возраста, развивается недостаточность функции щитовидной железы – гипотиреоз, который без ле-

чения может способствовать нарушению памяти.

Еще одна причина – гиповитаминозы, дефицит в организме витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевой кислоты, связанный с плохой их усвояемостью или неправильным питанием.

Не исключено ухудшение памяти и при любых повреждениях головного мозга, черепно-мозговых травмах.

Патология часто сопровождается снижением интеллекта, умственной работоспособности. Выделяют умеренные когнитивные нарушения, когда, несмотря на плохую память, сохраняются в основном трудоспособность (но тяжело дается усвоение новых навыков), социальная и бытовая активность.

По мере прогрессирования процесса развивается деменция, когда больной не может вспомнить свои профессиональные обязанности. При легкой деменции человек еще полностью обслуживает себя, соблюдает личную гигиену. На стадии грубой деменции – нуждается в постороннем уходе.

### ВЫБОР ЛЕЧЕНИЯ

Что делать, когда память ухудшилась?

Прежде всего надо обратиться к специалистам – неврологу или психоневрологу. Они установят причину и степень снижения памяти, помогут с выбором лечения, в том числе назначат терапию заболеваний головного мозга.

Очень важно нормализовать артериальное давление: принимать ги-

потензивные препараты, ограничить потребление соли (менее 5 г в сутки) и соленых продуктов.

Больным, перенесшим ишемический инсульт кардиоэмболического происхождения, показан прием антикоагулянтов, это – **дабигатран этексилат**, **ривароксабан** или **апиксабан**.

Пациентам, у которых был инсульт не кардиоэмболического происхождения, назначают антиагреганты – **ацетилсалициловую кислоту** или ее производные (**тромбо АСС**, **аспирин кардио**, **кардиомагнил**), или **клопидогрел**.

При сосудистых заболеваниях головного мозга надо отказаться от курения и злоупотребления алкогольными напитками, бороться с ожирением, рационально питаться, заниматься умеренными физическими упражнениями.

Больным с хроническим алкоголизмом помимо отказа от крепких напитков рекомендуют **витамин В<sub>1</sub>** – внутрь, внутримышечно или внутривенно. Также необходимо полноценное питание – мясо, сыр, черный хлеб, свежие фрукты и овощи.

Пациенты с гипотиреозом должны принимать препараты, нормализующие функцию щитовидной железы, в частности, **L-тироксин (эутирокс)**.

При гиповитаминозе показан прием недостающих витаминов внутрь и в инъекциях.

### ТАБЛЕТКА ДЛЯ ПАМЯТИ

Теперь остановлюсь на препаратах, улучшающих память.



Это – **мемантин** и его аналоги – **акатинол мемантин, нооджерон, марухса, меманталь**. Лекарства стимулируют процессы передачи нервных импульсов.

Назначают также антихолинэстеразные препараты, тормозящие действие холинэстеразы, она разрушает важный для осуществления функции памяти медиатор ацетилхолин. Средствами выбора являются **галантамин (реминил), ривастигмин (экселон), донепезил (арисепт, алзепил)**.

Дополнительно врач может рекомендовать **церебролизин** внутримышечно или внутривенно капельно и **пирацетам (ноотропил)** внутрь, внутримышечно или внутривенно. Для достижения необходимого эффекта эти препараты следует принимать курсами и в достаточной высокой дозах.

В некоторых хорошо оснащенных научно-практических медицинских учреждениях, в частности, Научном центре невроло-

гии, пациентам с нарушениями памяти проводят ритмическую транскраниальную магнитную стимуляцию. Эта физиотерапевтическая процедура предусматривает воздействие на хору головного мозга слабым электромагнитным полем.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Однако при снижении памяти нельзя рассчитывать только на медикаментозную терапию. Ее должны дополнять психологические тренировки. Многие ученые, художники, писатели до глубокой старости сохраняли ясный ум и хорошую память, так как в процессе творчества постоянно тренировали свой мозг.

Как известно, в человеческом мозге десятки миллиардов нервных клеток, сообщающихся между собой с помощью нервных волокон и сигналов, которых у каждого нейрона от 2 до 10 тысяч. Но в повседневной жизни мозг не использует этот потен-

циал. И психологический тренинг помогает как бы «включить» дремлющие участки мозга.

## ЧТО МОЖНО ПОСОВЕТОВАТЬ

Начните со стихов: вначале припоминайте знакомые по школе, затем учите новые.

Разучивайте небольшие прозаические тексты, афоризмы, изречения. В этом упражнении хорошо использовать магнитофон, чтобы потом анализировать ошибки при запоминании.

Опишите только что просмотренную открытку, снимок, картинку в книге, художественном атласе, журнале, витрину в магазине.

Полезно разгадывание кроссвордов, игра в шахматы, шашки. Не сидите перед телевизором, больше читайте, ходите в театры и музеи, участвуйте в коллективах художественной самодеятельности, играйте на музыкальных инструментах, танцуйте, занимайтесь

вязанием, вышиванием, рисованием, лепкой, другими увлечениями.

Обращаю внимание, в таком психологическом тренинге необходимо соблюдать два принципа: регулярность занятий и постепенное их усложнение.

А еще важно хорошо высыпаться. Каждый день гуляйте, а если плохо спите, выходите на прогулки и вечером – мозгу требуются свежий воздух и полноценный ночной отдых.

Избегайте стрессов, конфликтов с близкими людьми, соседями. Не поддерживайте телефонные разговоры на темы, которые вас напрягают или раздражают. В народе говорят: чего не воротишь да не изменить, про то надо забыть.

Забойтесь о здоровье, душевном спокойствии, берегите свой мозг. И тогда можно будет сказать: жив буду – не забуду!

**Альберт КАДЫКОВ,**  
профессор, доктор  
медицинских наук.

