

Нарушение памяти

что делать и как предупредить?



Когнитивные функции: память, речь, восприятие, праксис, мышление (интеллект), внимание.

Умеренное когнитивное расстройство: умеренное снижение когнитивных функций, которое не оказывает существенного влияния на способность выполнять элементарные действия по самообслуживанию и не достигает деменции.

Признаки деменции:

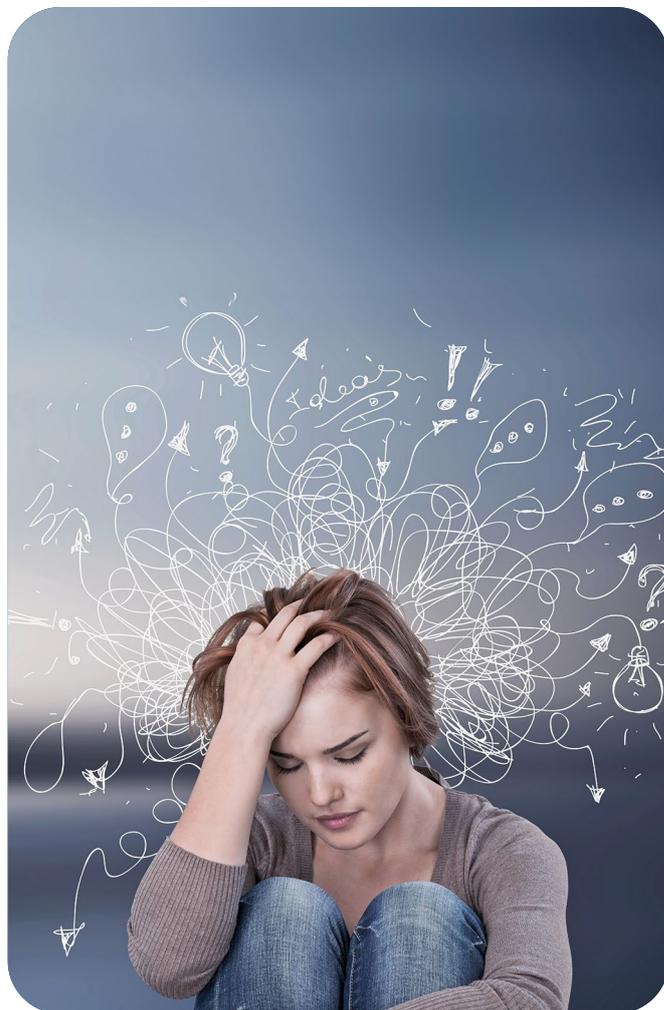
- ухудшение памяти на недавние события
- трудности с подбором слов в разговоре, орфографические ошибки при письме
- трудности в выполнении повседневных задач
- трудности с числами
- потеря интереса к любимым занятиям и хобби
- пренебрежение личной гигиеной
- затруднения в финансовых вопросах
- изменения в поведении и настроении
- путаница в знакомой обстановке

- Между разными формами деменции не всегда имеются четкие границы – нередко наблюдаются смешанные формы деменции.

Деменция

Это ряд заболеваний, негативно влияющих на память, другие когнитивные способности и поведение, существенно ограничивая возможности больного в повседневной жизни.

- Болезнь Альцгеймера является причиной 60-70% случаев деменции;
- К другим распространенным формам относятся сосудистая деменция, деменция с тельцами Леви и лобно-височная деменция;



10 симптомов, требующих обращения к врачу и последующего обследования

1. Снижение памяти, нарушающее повседневную активность.
2. Нарушение способности планировать деятельность и находить решение проблемы
3. Трудности выполнения знакомых действий дома, на работе, во время отдыха
4. Нарушение ориентации во времени и пространстве
5. Затруднение при узнавании зрительных образов и определение пространственных взаимодействий
6. Вновь возникшие трудности при нахождении слов вустной речи и на письме
7. Оставление вещей в непривычных местах, неспособность вспомнить пройденный маршрут
8. Неадекватность суждений
9. Отказ от активных занятий, работы, хобби, социальных контактов и т.д.
10. Изменения настроения и личностных характеристик

Кто занимается когнитивными нарушениями:

врач невролог, врач невролог в центре памяти, врач психиатр.

Диагностические исследования: клинический анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови (глюкоза, общ. белок, АЛТ, АСТ, креатинин, мочевины, натрий, калий), ТТГ, Т4 свобод, гликированный гемоглобин, витамины В12, В9, гомоцистеин, липидный профиль, МРТ или КТ головного мозга, дуплексное сканирование БЦА, ЭЭГ.

Нейропсихологическое обследование является обязательным для верификации и определения степени выраженности когнитивных расстройств у пациента.

- Есть ли когнитивные нарушения?
- Насколько выражены когнитивные нарушения?
- В рамках какого заболевания развились когнитивные нарушения?

Скрининговое нейропсихологическое тестирование

(оценка нескольких параметров: ориентация, немедленная память (запоминание), внимание и

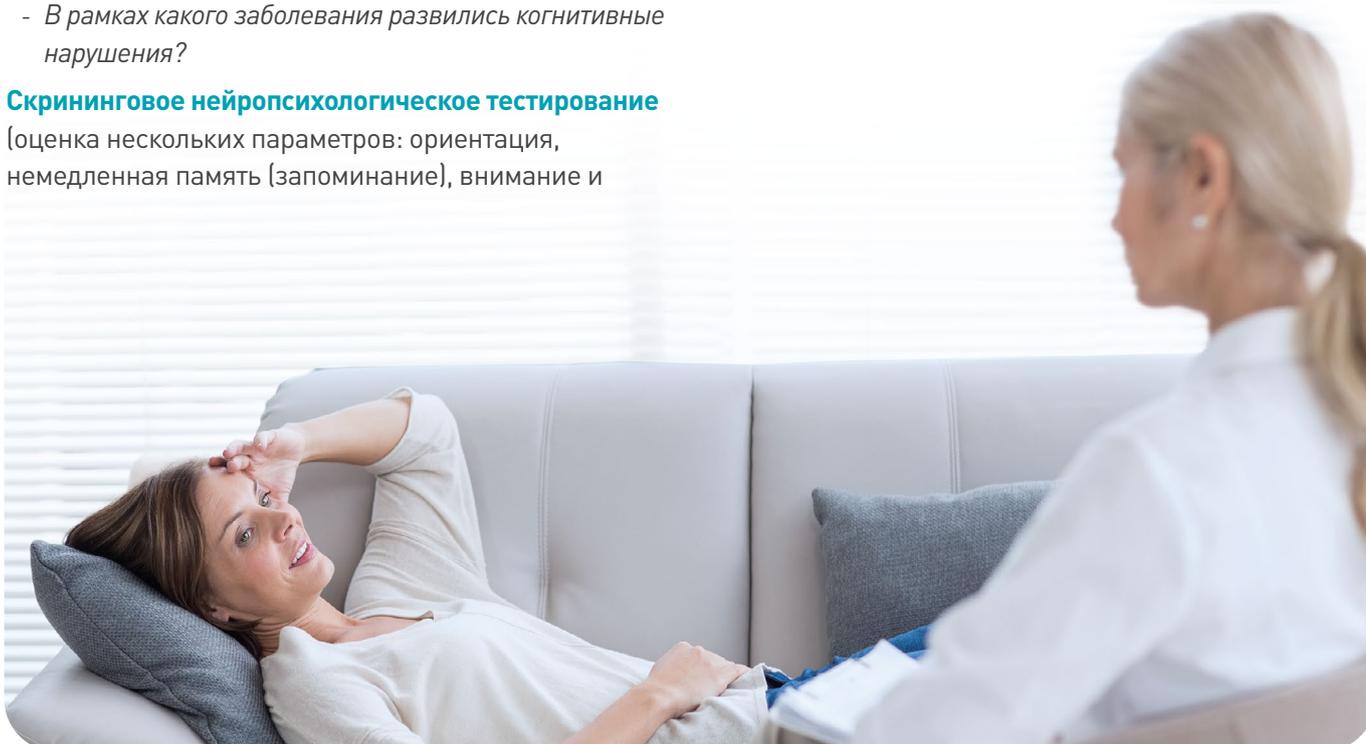
счет, воспроизведение слов, речь), **ТЕСТ MINI-COG (по S.BORSON ET AL.), тест рисования часов, MIS (скрининг нарушения памяти), тест Мюнстерберга** и др.

Цели современной терапии деменции

- замедлить прогрессирование когнитивных нарушений
- уменьшить выраженность когнитивных нарушений и поведенческих расстройств
- повысить качество жизни больных и их родственников

Какие лекарства может назначить врач?

- лечение нарушения когнитивных функций: мемантин, ингибиторы ацетилхолинэстеразы
- лечение тревоги, депрессии, нарушения поведения: антидепрессанты, нейролептики



Нелекарственные методы лечения:

- умственно стимулирующая деятельность
- физическая активность
- снижение риска падений
- социальные коммуникации
- здоровое питание
- коррекция нарушений зрения и слуха
- соблюдение режима дня
- предотвращение пропажи близкого человека



Профилактика когнитивных нарушений

- Контроль артериального давления,
- Коррекция уровня глюкозы, холестерина, гомоцистеин крови
- Выявление заболеваний сердца, мерцательной аритмии
- Регулярный медицинский осмотр.

Постковидный синдром:

- **Нейрокогнитивный пост-COVID** (мозговой туман, головокружение, головная боль, снижение внимания)
- **Нейропсихологический пост-COVID** (тревога, депрессия, бессоница)



Что делать при нарушениях памяти и внимания?

- Рекомендованы хобби и занятия, стимулирующие умственную активность (чтение, игра в шахматы, настольные игры, тренировка памяти, решение головоломок)
- Используйте приложение Календарь в своем телефоне или ежедневник для планирования дел
- Разбивайте запланированные на отдельные действия. Чтобы они не оказались чрезмерно сложными
- Поддерживайте социальные связи: социальные связи и общение могут уменьшить риск развития деменции

Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



zetta®

8 800 100 88 00

WWW.GROUP.ZETTAINS.RU

000 «Зетта Страхование жизни»

115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023. Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru

Запись вебинара

Полное [расписание](#) и [записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

