

Что такое деменция



MEMINI

МЕМИНИ помощь семьям,
столкнувшимся с деменцией

www.memini.ru

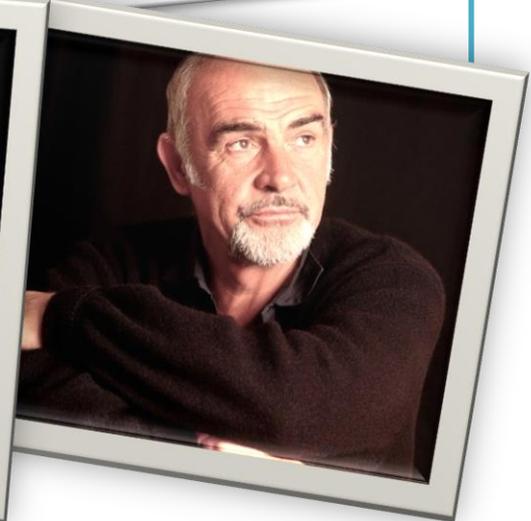
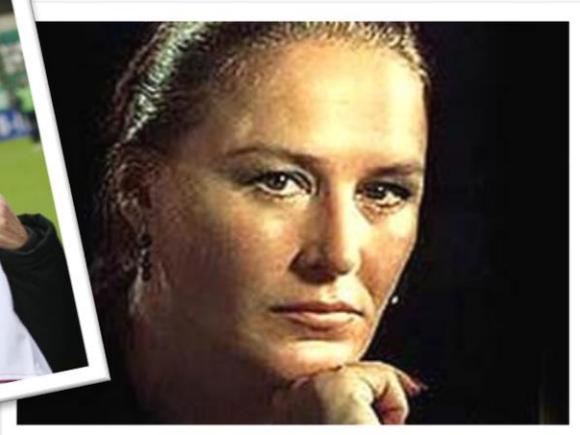
проект компании  «Мерц Фарма»,
посвященный проблемам деменции



Деменция – слово для многих неизвестное. Поэтому я хотела бы начать с чего-то более знакомого. С этих фотографий. На них каждый без труда узнает людей, которые достигали самых высоких вершин – в спорте, в политике, в искусстве. Однако объединяет их не это. А тяжелое заболевание, которое пришло к ним в пожилом возрасте. Тогда, когда можно было спокойно отойти от каждодневной суеты и начать жить в свое удовольствие. К сожалению, этому не суждено было сбыться.

Тяжелое заболевание – это деменция. Почти никогда оно не наступает внезапно: постепенно вызревает, пока окружающие не обращают внимания на его первые проявления. Поэтому, прежде чем говорить о самой деменции, я расскажу о тех проблемах, которые ей предшествуют.







С возрастом мы постепенно утрачиваем физическую силу. Это может приводить к ограничениям в подвижности, в способности выполнять некоторые виды работы.

Сила интеллекта остается с нами гораздо дольше: во многих случаях – до самого конца. Однако, к сожалению, в пожилом возрасте человек может столкнуться и с заболеваниями, которые отнимают у него эту силу. Врачи называют это когнитивными нарушениями, нарушениями когнитивных функций.



Когнитивные функции. Что это?

Это способности, которые связывают нас с окружающим миром и позволяют составить представление о нем:

Внимание

Память

Речь

Гнозис

Праксис

Мышление



Обычно всё начинается с них. Для окружающих они почти незаметны, врач не сможет их обнаружить при проведении тестов, так как все формальные показатели остаются в пределах среднестатистической возрастной нормы или отклоняются от нее очень незначительно. Легкие когнитивные расстройства заметны лишь самому пациенту, который, например, отмечает, что стал медленнее реагировать на происходящее, дольше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общей нормы, проявляется ухудшение по сравнению с привычными для себя показателями.

На этом этапе меры по предотвращению дальнейшего развития заболевания наиболее эффективны. Современные методы нейровизуализации (например, магнитно-резонансная томография) позволяют обнаружить, связаны ли отмеченные отклонения с патологическими процессами в головном мозге или же все дело во временных обратимых сбоях, вызванных, например, стрессом.

Со временем синдром легких когнитивных расстройств может нарастать, приобретая более выраженные формы.

Лёгкие (субъективные) когнитивные нарушения





Умеренными когнитивными расстройствами называют нарушения, которые выходят за пределы возрастной нормы, но не лишают человека самостоятельности (отмечаются примерно у 15% пожилых людей). Они как бы занимают промежуточное положение между нормальным старением и выраженной деменцией. Пациент полностью сохраняет самостоятельность в повседневной жизни, но при выполнении специальных тестов его результаты несколько ниже нормы.

У каждого третьего пациента умеренные когнитивные нарушения остаются стабильными в течение весьма длительного времени, а иногда даже ослабевают. К сожалению, в двух из трех случаев синдром умеренных когнитивных расстройств прогрессирует. До 15% случаев в течение одного года трансформируются в деменцию, а за пять лет деменция развивается у 60% пациентов.

Умеренные когнитивные нарушения





Тяжелые когнитивные нарушения (деменция)



Старение не означает деменция



Легкая забывчивость при старении сама по себе – не повод для тревоги, НО...

Если вы стали отмечать сложности при осуществлении профессиональной или бытовой деятельности, **ПО СРАВНЕНИЮ С НЕДАВНИМ ПРОШЛЫМ**, и на это обращают внимание ваши близкие – то необходимо обратиться к врачу



Что можно считать достаточным основанием для обращения к врачу по поводу вероятных нарушений?

Память. Окружающие отмечают, что человек стал хуже запоминать информацию о текущих событиях и это начинает сказываться в повседневной жизни. (Информация о значимых событиях прошлого может оставаться сохранной даже на довольно продвинутой стадии деменции.)

Ориентировка. Человек начал хуже ориентироваться во времени. (Способность правильно называть место сохраняется обычно дольше. Проблемы могут возникать только при ориентировке в малознакомой местности.)

Мышление. Появляются незначительные трудности при попытке решить несложную задачу в повседневной практике. Поиск решения (подбора необходимых вариантов) происходит медленнее, чем раньше. Возможно быстрое утомление при решении мыслительных задач.

Общение. Постепенно утрачивается самостоятельность в выполнении привычных обязанностей. Начинают тяготить отдельные социальные функции. (Однако эти изменения заметны лишь близким людям, находящимся в постоянном контакте с больным. При поверхностном общении, например с соседями по подъезду, они могут оставаться неочевидными).

Поведение. Постепенно утрачивается интерес к тем увлечениям, которые занимали человека прежде, особенно если занятие ими требует усилий. Начинают проявляться бытовые трудности, могут проявляться признаки небрежности, неряшливости. Происходит отказ от сложных видов повседневной деятельности. Человек ухаживает за собою сам, но нуждается в напоминаниях.



Тяжелые когнитивные нарушения

Деменция – уже по своему определению – тяжелое когнитивное расстройство, но специалисты различают деменцию по степени тяжести (**критерий – зависимость пациента от окружающих**):

Мягкая

- Работа и социальная активность нарушена не полностью
- Сохраняется способность жить независимо

Умеренная

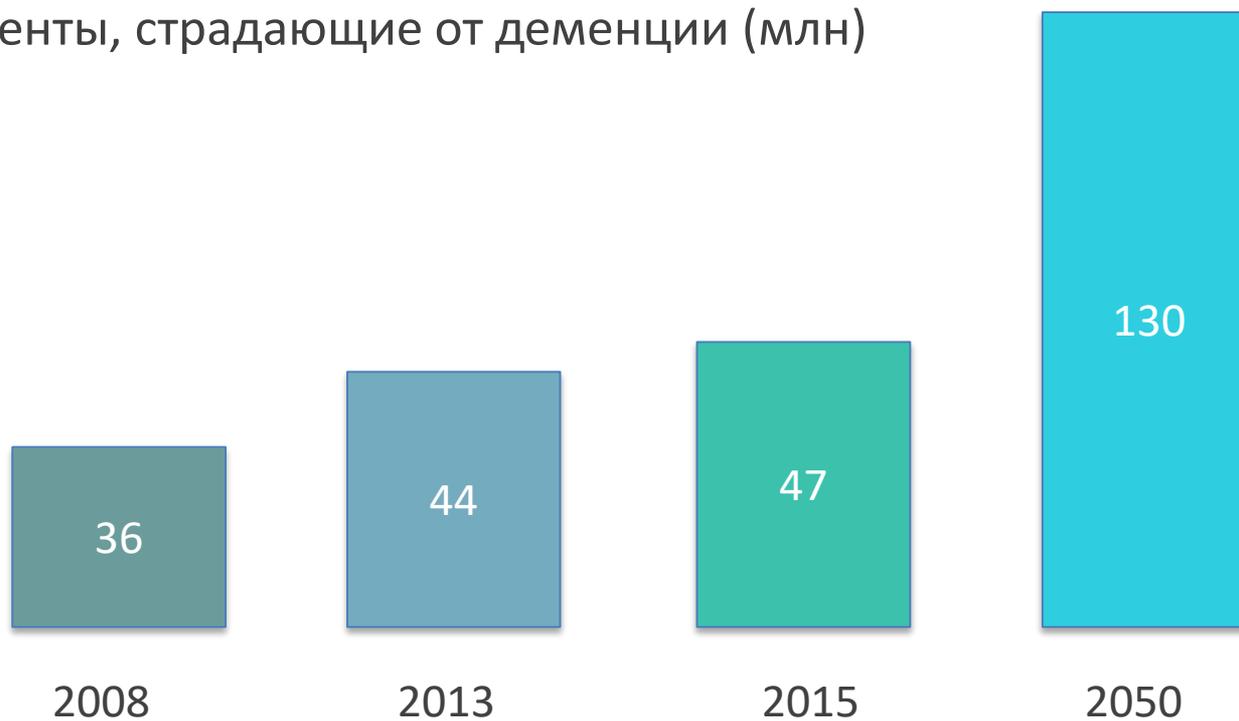
- Независимое существование возможно, но затруднено
- Сохраняются навыки личной гигиены и самообслуживания

Тяжелая

- Постоянная зависимость от посторонней помощи даже в самых простых действиях (прием пищи, гигиена, одевание)
- Нарушение двигательных функций



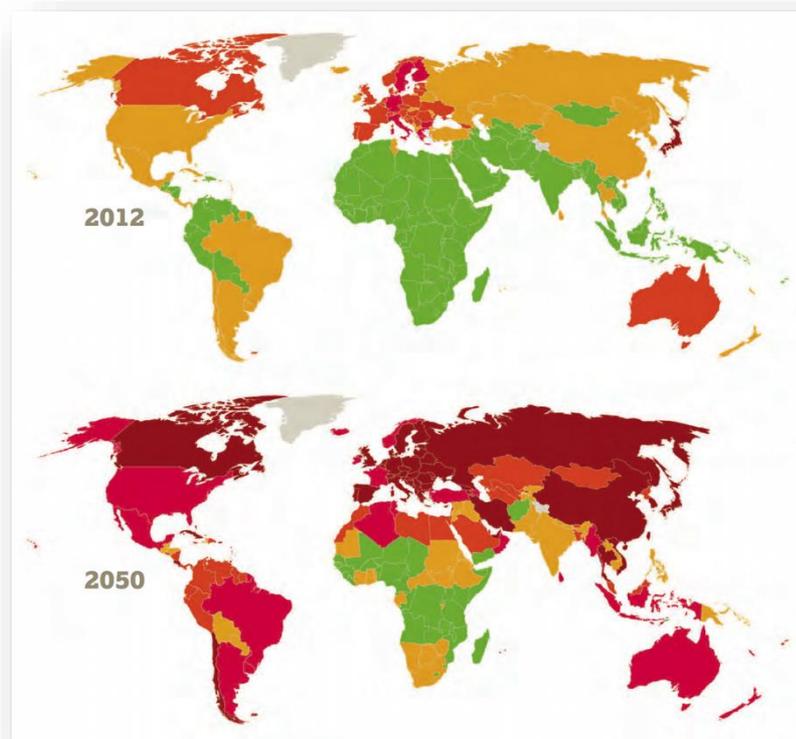
Пациенты, страдающие от деменции (млн)



Ситуация в России

От **1,2** до **2,0** млн
пациентов с деменцией

К 2050 году
каждый третий россиянин
будет старше 60 лет.



И – странное дело – заболевание со столь тяжелыми последствиями и такой распространенности остается неизвестной большинству россиян. В связи с этим постоянно вспоминаю реакцию агентства, с которым мы обсуждали варианты распространения информации о болезни. Когда они узнали, что пациентов с деменцией примерно вдвое больше, чем больных со СПИДом. Притом, что про СПИД слышали все, а про деменцию единицы.

Еще одно серьезное препятствие – в менталитете. По данным ВЦИОМ, 50% россиян либо не боятся старости, либо вообще о ней не задумываются. Люди не хотят видеть, слышать, говорить. Но это не самая лучшая позиция. Чтобы бороться, противостоять, нужно по меньшей мере знать о проблеме.





Давайте с вами поиграем и проверим себя!

Что лишнее?

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб. [L] [SEP]
4. Весна, дерево, зима, осень, лето. [L] [SEP]
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.





8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино





ԾԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ





1. Где происходит действие — на пляже или в горах?
2. Все ли женщины в купальниках?
3. Есть ли на фотографии мужчина с поднятым вверх указательным пальцем?
4. Все ли люди находятся на переднем плане или на заднем тоже кто-то есть?



1. Назовите 12 зверей за 1 минуту
2. Назовите 12 птиц за 1 минуту
3. Назовите имена существительные на букву С (имена собственные не принимаются)
4. Назовите имена прилагательные на букву В
5. Поиграем в города?





Полезные упражнения для когнитивной стимуляции мозга

1- Лепка из пластилина

Дайте пациенту шар из пластилина и предложите ему что-нибудь из него слепить: собаку, торт, грушу или пепельницу. Лепка из пластилина полезна для тренировки рук и стимулирования координации движений. Кроме того, это веселое упражнение, которое подходит для всей семьи и объединяет поколения.



2- Классификация объектов

Предложите родственнику классифицировать объекты. Например, вы можете попросить его навести порядок в шкатулке с пуговицами, а именно разложить их по цветам или размерам. Для этого упражнения вы можете также использовать продукты, такие как овощи, фрукты, ягоды или травы, или мелкие предметы: шарики, камешки, ракушки и т.д.

Эти виды деятельности послужат для стимулирования исполнительных функций, абстракции и рассуждения.



3- Сделать книгу

Соберите старые журналы и попросите родственника с деменцией найти для вас что-то конкретное.

Например, предложите ему найти картинки на следующие темы: птицы, дети, животные, автомобили, известные люди, еда... Проконтролируйте его, покажите, что вам действительно важен результат.

Затем попросите его вырезать найденные объекты и, используя их, создать историю, сделать «книгу» своими руками. Удостоверьтесь, что ему под силу вырезать, и подберите для него ножницы с закругленными концами.





4- Автобиографический дневник

Если ему нравится писать, вы можете попросить его сделать автобиографический дневник его жизни. Начиная с тех пор, когда он был еще маленький, до настоящего дня. Просмотрите вместе старые фотографии, и вы сможете добавить их дневнику, чтобы помочь автору и поддержать его историю. Попросите его рассказать вам в деталях, кто изображен на этих фотографиях, что они делали, сколько лет им было, и т.д. Пусть расскажет вам о забавных историях из своей жизни, поделится своими воспоминаниями и опытом.



Если ему не нравится писать, вы можете выполнить это упражнение только в устной форме и сделать вместе особенный фотоальбом, или даже записать видео, сделать «фильм» о нем и его историях.

С помощью этого вида деятельности стимулируются память и устная речь.





5- Угадайте, что в мешке

Эта игра будет веселее, если в ней примет участие больше людей. Вы можете пригласить остальную часть вашей семьи принять участие в игре, детям это точно будет только в радость. Положите в большой мешок самые разные виды предметов: мячи, журналы, фрукты, носки, катушки ниток, салфетки, ложки... Теперь попросите участников по очереди опустить руку в мешок и угадать, какой предмет им попался.

Это упражнение служит для стимуляции тактильного гнозиса, или способности распознавать объекты на ощупь.



Один из востребованных тестов на проверку когнитивных функций – «Рисование часов». Его выполнение не занимает много времени, он прост и информативен, чувствителен к деменции разного происхождения и разной степени выраженности.

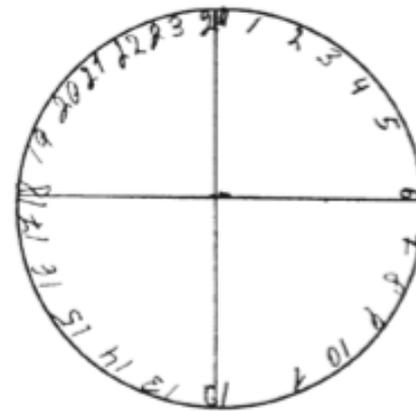
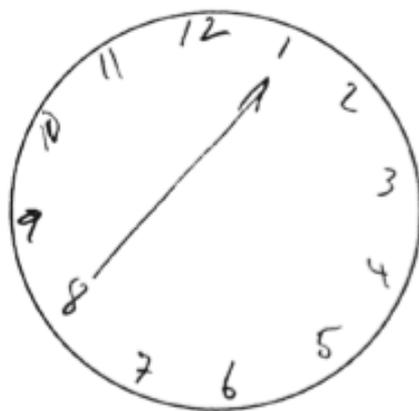
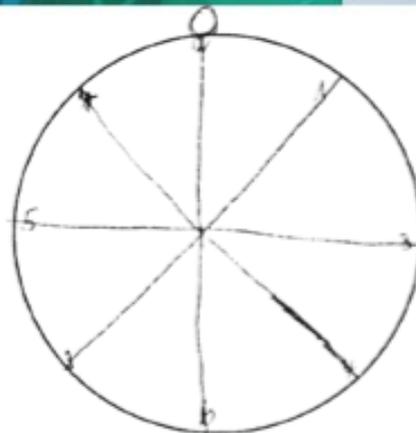
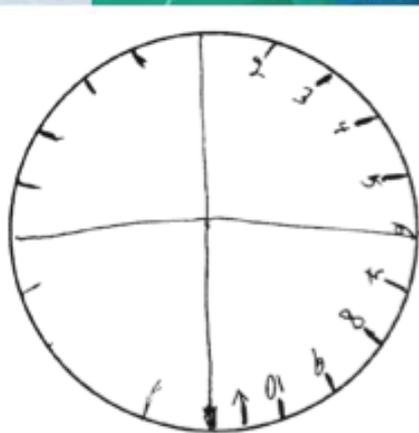




Исследуемому дают чистый лист нелинованной бумаги и карандаш. Врач говорит: «Нарисуйте, пожалуйста, круглые часы с цифрами на циферблате. Стрелки часов должны показывать без пятнадцати два». Пациент самостоятельно должен нарисовать круг, поставить в нужные места все 12 чисел и нарисовать стрелки, указывающие на правильные позиции. В норме это задание никогда не вызывает затруднений.



ԽՆԽՆ





10 баллов – норма, нарисован круг, цифры в правильных местах, стрелки показывают заданное время.

9 баллов – незначительные неточности в расположении стрелок.

8 баллов – более заметные ошибки в расположении стрелок.

7 баллов – стрелки показывают неправильное время. [SEP]

6 баллов – стрелки не выполняют свою функцию





5 баллов – неправильное расположение чисел на циферблате: они следуют в обратном порядке (против часовой стрелки) или расстояние между числами неодинаковое.

4 балла – утрачена целостность часов, часть чисел отсутствует или расположена вне круга.

3 балла – числа и циферблат не связаны друг с другом.

2 балла – больной пытается выполнить инструкцию, но безуспешно.

1 балл – больной не делает никаких попыток выполнить инструкцию.





Если пациент рисует часы неправильно, врач может упростить задание, предложив дорисовать стрелки на уже нарисованном циферблате с числами. Правильное расположение стрелок в готовом круге свидетельствует о деменции лобного типа или деменции с преимущественным поражением подкорковых структур. Неспособность правильно нарисовать стрелки даже на готовом циферблате заставляет склониться к деменции при болезни Альцгеймера.

