



Деменция не приходит внезапно

В Москве прошел VI Всероссийский конгресс по геронтологии и гериатрии. Ведущие эксперты в области здравоохранения, врачи и ученые обсуждали вопросы развития в России медицины здорового долголетия и создания комфортной среды для обеспечения высокого качества жизни пенсионеров. Много выступлений было посвящено проблемам сохранения мыслительных способностей у людей преклонного возраста

Характерно само название конгресса – «Когнитивные дефициты пожилого человека». А девизом форума стало изречение известного французского ученого Рене Декарта: «Я мыслю,

следовательно, существую». Я же, слушая доклады геронтологов, вспоминала слова другого ученого, нашего соотечественника академика В. М. Бехтерева. Он, посвятивший жизнь изуче-

нию функций головного мозга, однажды достаточно жестко заметил, что для человека великое счастье – умереть, не растеряв на дорогах жизни свой разум. Увы, слишком многие люди с годами свой разум теряют. Сегодня с диагнозом деменция (приобретенное слабоумие) живут более 55 миллионов человек. А к 2030 году, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, количество таких людей достигнет 78 миллионов, к 2050 году – 139 миллионов.

В своем выступлении на конгрессе доктор психологических наук, профессор кафедры Российского национального исследовательского медицинского университета (РНИМУ) имени Н.И. Пирогова Ирина Владимировна Запесоцкая подчеркнула, что деменция – это не столько конкретное заболевание, сколько целый комплекс нарушений в работе мозга. И эти нарушения влияют не только на память и мышление, но и на все поведение человека.

Однако в нашем сознании понятие «деменция» в первую очередь ассоциируется с потерей памяти. И нас беспокоит, когда близкие нам люди начинают вдруг жаловаться на забывчивость.

Как не пропустить болезнь

– Является ли забывчивость первым признаком деменции? Что нас должно насторожить в поведении человека, на что следует обращать особое внимание, чтобы не пропустить симптомов начинающихся когнитивных расстройств? – такие вопросы задала я опытному психотерапевту Галине Грубальской.

– Прежде всего, вас должны насторожить некоторые изменения в поведении, привычках близкого вам человека, – сказала Галина Грубальская. – Допустим, раньше ваш супруг или отец любил далекие путешествия, а сейчас его пугает даже ближняя поездка и он предпочитает оставаться дома. Или вы замечаете, что муж перестает интересоваться тем, что раньше его очень сильно занимало и увлекало. Либо неожиданно он стал все больше раздражаться и тревожиться без явных к тому причин, у него часто и резко меняется настроение. Плохо, если он стал необоснованно подозрителен или его начали преследовать какие-либо страхи. Это ненормально, когда человек, например, несколько раз за ночь встает и проверяет: крепко ли

заперты входные двери, закрыты ли окна, хотя живет он на восьмом этаже. Бывает, что человек начинает избегать выходить на улицу, мотивируя это тем, что там легко поскользнуться и упасть, или он чрезмерно беспокоится по поводу того, что у него украдут сумку, кошелек, банковскую карту.

Стоит проанализировать и свое поведение, чтобы заметить первые признаки начинающихся когнитивных расстройств у себя. Обратите внимание, к примеру, на такой момент: не стали ли вы в последнее время слишком болезненно воспринимать критику в свой адрес, в то время как сами часто и резко критикуете других? Не кажется ли вам, что вы потеряли интерес к познанию нового, что вам трудно сосредоточиться при чтении технической или научной литературы, что вы всячески избегаете участвовать в любых дискуссиях, посещать курсы по повышению квалификации?

– *Галина Викторовна, признаться, мне кажется, что нас больше волнуют какие-то промахи в быту. Забыла, где оставила ключи от машины... куда положила папку с доку-*

ментами... потеряла уже десятую пару очков ... Если ежедневно сталкиваешься с подобными проблемами, это говорит о начинающейся деменции?

– Насторожиться стоит. И добавим к этому еще некоторые факты. Должно вызывать тревогу, если вы забываете не только важную информацию, но и совсем недавние события. Такое, увы, случается и с достаточно молодыми людьми. Вчера моя 45-летняя пациентка очень волновалась по поводу того, что не смогла отказать соседке, дала ей займы немалую сумму денег, а теперь не знает, как их получить обратно. Сегодня, когда я вернулась к этому важному для нее разговору, женщина даже не поняла меня и не вспомнила ни про какие долги.

Важным признаком начинающейся деменции становятся и изменения в речи человека. Скажем, еще совсем недавно он использовал в ней образные эпитеты и выражения, его речь лилась плавно и легко, он поражал нас красноречием, а сегодня мы слышим простые отрывистые предложения, которые тот, едва начав, затрудняется закончить, и слова проносятся с очевидными запинками.