



он может опереться на проверенных друзей и сделанные денежные накопления. Ему известны собственные слабые и сильные стороны, он знает, на что способен, а на что нет. Проблемы, которые не дают подростку спокойно спать, — конфликты с родителями, выбор места учебы, размышления на тему «полюбит ли меня кто-нибудь по-настоящему?» — совсем не волнуют сорокапятiletнего человека.

Возраст, на который мы себя чувствуем

И все же людям, шагнувшим в пятый десяток, тоже свойственны проблемы, связанные с поиском себя. Спросите европейца за сорок о его возрасте. Почти наверняка вы услышите что-то вроде: «Мне сорок восемь, но я чувствую себя максимум на тридцать восемь».

Спросите, кого хотите — большинство не признается, что чувствует себя на тот возраст, что указан в его паспорте, даже если он уже страдает от высокого давления, артроза суставов и диабета. Частенько в объявлениях о знакомстве при перечислении своих достоинств добавляют «выгляжу моложе».

Это не обязательно самообман. Люди сравнивают себя не с ровесниками, а с поколением своих родителей, а те в 50 лет чувствовали себя более старыми, чем нынешние шестидесятилетние. Продление молодости стало возможным благодаря фитнесу для ума, к которому относятся и «молодой» образ мыслей. Современные поколения



устанавливают новые нормы. У сегодняшнего пятидесятилетнего европейца остается душа молодого человека.

Вы дольше останетесь молодыми, если будете целенаправленно и систематически работать над сохранением ваших умственных способностей. Тогда в 40, 50, 60, 70 лет вы не просто почувствуете себя моложе, чем ваши родители в аналогичном возрасте, но окажетесь на лидерских позициях среди ваших ровесников. Тогда вы с полным правом сможете сказать: «Я на десять лет моложе, чем написано в моем паспорте».

Этот ужасный Альцгеймер

Как насчет старческого слабоумия и болезни Альцгеймера? Можно ли сказать, что психическое здоровье в пожилом возрасте — это вопрос судьбы или, в современном понимании, генов? Ведь жертвой Альцгеймера пали такие известные личности, как актриса Рита Хейворт, президент США Рональд Рейган и писательница Айрис Мердок.

Как и в случае рака, здесь большую роль играет генетическая предрасположенность. Однако развитие болезни во многом зависит и от образа жизни. За всеми бьющими тревогу сообщениями в СМИ мы забываем, что большинство пожилых людей не заболевает болезнью Альцгеймера. Чтобы победить врага, его «надо знать в лицо». Рассмотрим факты.

Медицине известно множество форм деменции (слабоумия). Болезнь Альцгеймера — самая распространенная



из них, от нее страдают почти две трети всех людей с деменцией. Другие распространенные формы слабоумия следующие.

МСІ

Это аббревиатура от «Mild Cognitive Impairment», по-русски — «умеренные когнитивные нарушения». Это то, что мы в дружеском кругу называем старческой забывчивостью. Но не каждый человек со скверной памятью болен — причину забывчивости можно установить благодаря специальным медицинским тестам.

Человек, страдающий МСІ, не просто плохо запоминает имена и слова, его мозг не сохраняет актуальную информацию. Если больному прочитать историю об ограблении, то уже через несколько минут он не сможет вспомнить подробности. Проверьте: если после прочтения данной главы вы закроете книгу и через пять минут сможете передать ее приблизительное содержание, то у вас нет МСІ (даже если совсем недавно вы жутко злились из-за того, что не можете вспомнить имя человека, с которым дружили в юности).

Характерно, что при этом заболевании страдает только память. Мышление, речь, эмоциональная сфера и социальные навыки остаются в норме.

Половина всех заболевших МСІ через три-четыре года начинают страдать от болезни Альцгеймера. Примерно у 10 % Альцгеймер не развивается вообще, хотя никто пока не может сказать почему. При подозрении на МСІ



нужно не откладывая посетить соответствующего специалиста. Своевременно начатое лечение может замедлить дальнейшее развитие заболевания или даже остановить его совсем.

Сосудистая деменция

Непрофессионалы в таких случаях говорят о склерозе. Из-за отложений забиваются сосуды, и мозг не получает достаточного количества кислорода. Результатом являются кратковременные провалы в памяти. Мозг не может получить доступ к некоторым областям и утрачивает мыслительные способности.

Причины заболевания те же, что и у инфаркта миокарда и инсульта, — слишком жирная пища, курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия. Многие заполучают сосудистую деменцию из-за повышенного артериального давления, с которым примирялись в течение долгих лет. Вне всяких сомнений, здоровый образ жизни предупреждает возникновение этого заболевания.

Болезнь Альцгеймера

Эта болезнь опасна, поскольку до сих пор не до конца изучена. Без видимой причины личность больного распадается все больше, на конечной стадии он становится похож на беспомощного ребенка.



Ученые обнаружили, что в головном мозге заболевшего есть странные отложения. Организм прекращает выводить вредный белок, так называемый бета-амилоид, вследствие чего он в виде бляшек откладывается в нервных клетках и нарушает обмен импульсами между ними.

Но и это наблюдение нельзя считать стопроцентно верным, поскольку патологи обнаружили такие же бляшки и в мозге здоровых людей, в то время как у некоторых пациентов с болезнью Альцгеймера они отсутствуют. Единственный очевидный факт состоит в том, что при этой болезни нарушается обмен информацией между нейронами. Мозг перестает выдавать нужные сведения, как компьютер, утративший доступ к жесткому диску.

Другой тревожный момент состоит в том, что болезнь начинается незаметно. Только после того, как перестанет функционировать одна пятая нервных клеток, провалы в памяти станут настолько очевидными, что на них обратят внимание родственники и друзья. Что характерно, больной чаще всего отказывается признать факт заболевания.

Возможно, через несколько лет появятся лекарства, убирающие эти отложения. В конце 2004 года ученому Роберту Бендзу и его коллегам из Вашингтонского университета в Сент-Луисе удалось растворить эти бляшки у мышей при помощи их собственных защитных клеток. В результате поврежденные нервные клетки восстановились.

Болезнь Альцгеймера была названа в честь немецкого невропатолога Алоиса Альцгеймера (1864–1915). В 1896 году он впервые обнаружил присутствие бляшек в головном мозге. Тогда он обозначил их как атероматозное заболевание кровеносных сосудов. В 1901 году во



франкфуртской психиатрической больнице он исследовал головной мозг умершей пациентки Августы Детер и опять обнаружил такие же бляшки. Он сопоставил эти данные с выявленными ранее и опубликовал свое исследование о новом заболевании, которое в 1910 году получило его имя.

Провалы в памяти — это не Альцгеймер

Плохая память на имена не является признаком болезни Альцгеймера. Человек, страдающий от этого заболевания, внезапно перестает осознавать, в каком году он живет, сколько ему лет, не узнает своих близких. На начальной стадии забывчивость проявляется только эпизодически. Он может вдруг потеряться в пространстве, перестать осознавать, где находится, а через мгновение его ум проясняется и он отказывается верить, что минуту назад он не узнавал своего визави.

В этом болезнь Альцгеймера сильно отличается от обычной забывчивости. Здоровый человек осознает свои провалы в памяти, они его тревожат. Пациент с болезнью Альцгеймера отрицает сам факт того, что иногда выпадает из жизни.

10 признаков болезни Альцгеймера

Ошибочная постановка страшного диагноза достаточно распространена. Потеря одной из умственных функций



в пожилом возрасте не обязательно свидетельствует о начале болезни Альцгеймера. Согласно исследованию университетской клиники Киля, из 450 пожилых людей у 15 % женщин и 12 % мужчин не было обнаружено никаких признаков деменции, они страдали от возрастной депрессии.

Группа исследователей под руководством Джеймса Стивенса из медицинского университета штата Индиана в Блумингтоне (США) назвали десять ранних признаков, по которым можно с вероятностью 95 % диагностировать все формы болезни Альцгеймера на раннем сроке:

- 1) *потеря памяти, влияющая на работоспособность;*
- 2) *проблемы с выполнением хорошо известных задач;*
- 3) *проблемы с речью;*
- 4) *потеря ориентации в пространстве и во времени;*
- 5) *трудности с вынесением суждений;*
- 6) *проблемы с абстрактным мышлением;*
- 7) *человек забывает расположение повседневных вещей, теряет их, кладет в непривычные места;*
- 8) *частая смена настроения и поведения;*
- 9) *личностные изменения;*
- 10) *безынициативность.*

Если многие из этих симптомов постоянно проявляются, необходимо пройти тщательное обследование — выполнить определенные тесты и/или исследовать головной



мозг при помощи компьютерной (КТ) или магнито-резонансной томографии (МРТ). Провалы памяти сами по себе, без личностных нарушений, без ущерба для повседневной жизни, не являются признаком болезни Альцгеймера!

15 факторов, воздействующих на распад психических функций

Даже если точные причины возникновения болезни Альцгеймера до сих пор туманны, ученым известны факторы, которые воздействуют на ее возникновение.

Гены

Наследственные факторы либо сдерживают начало заболевания, либо благоприятствуют ему. У ребенка, оба родителя которого больны, вероятность заболеть болезнью Альцгеймера в пять раз выше, чем у ребенка, чьи родители здоровы. Однако ни в том ни в другом случае ничего нельзя сказать наверняка. Ребенка с этой предрасположенностью болезнь может пощадить, а ребенок без нее может стать первым заболевшим в своей семье. С частотой возникновения болезни Альцгеймера ученые связывают генетические аномалии в 10-й и 19-й хромосомах.

Профессор Дэвид Хольцман из Сент-Луиса (США), специализирующийся в области неврологии, обнаружил,



что определенный белок — аполипопротеин плазмы крови (АпоЕ) — предотвращает образование бляшек в головном мозге. Существует несколько модификаций этого белка. У большинства людей встречается вариант АпоЕ3, препятствующий образованию бляшек, в случае АпоЕ4 подобной защиты нет. О вашем персональном риске вы можете узнать, пройдя генетическое тестирование.

Повреждения головного мозга

Для людей, перенесших в молодости травму головного мозга, риск заболеть болезнью Альцгеймера возрастает вдвойне. Это было доказано при обследовании ветеранов войны. Травма, после которой человек был без сознания в течение суток и затем страдал потерей памяти, увеличивает риск в четыре раза.

Активная умственная деятельность

Роберт Фридланд, невролог из Кливленда, смог доказать, что такие виды деятельности, как решение головоломок, кроссвордов, чтение или игра в шахматы, предотвращают развитие болезни. В своем исследовании он сравнил образ жизни пациентов с болезнью Альцгеймера и здоровых людей. Оказалось, что если люди в молодом возрасте занимались интеллектуальными видами деятельности и сохранили такую привычку на



всю жизнь, то они вдвое меньше рискуют заболеть этой болезнью.

Благодаря более ранним исследованиям известно, что высокий IQ и хорошее образование снижают риск заболевания на 50 %. Человек, получивший хорошее образование, в состоянии бороться с уже начавшей развиваться болезнью. При болезни Альцгеймера разрушаются синапсы — особые структуры, передающие нервный импульс между двумя клетками. Активная умственная деятельность препятствует их распаду. Кроме того, образование повышает адаптивную способность мозга, благодаря которой он может самостоятельно восстановиться после полученных повреждений.

Соя

Эксперименты над животными позволяют предположить, что растительный эстроген, содержащийся в сое, может защитить женщин от болезни Альцгеймера. Прием эстрогена в чистом виде, например в таблетках, такого эффекта не дает.

Витамин B₁₂ и фолиевая кислота

Шведские ученые-исследователи у 59 % больных деменцией обнаружили не только симптомы болезни Альцгеймера, но и дефицит витамина B₁₂ и фолиевой