

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

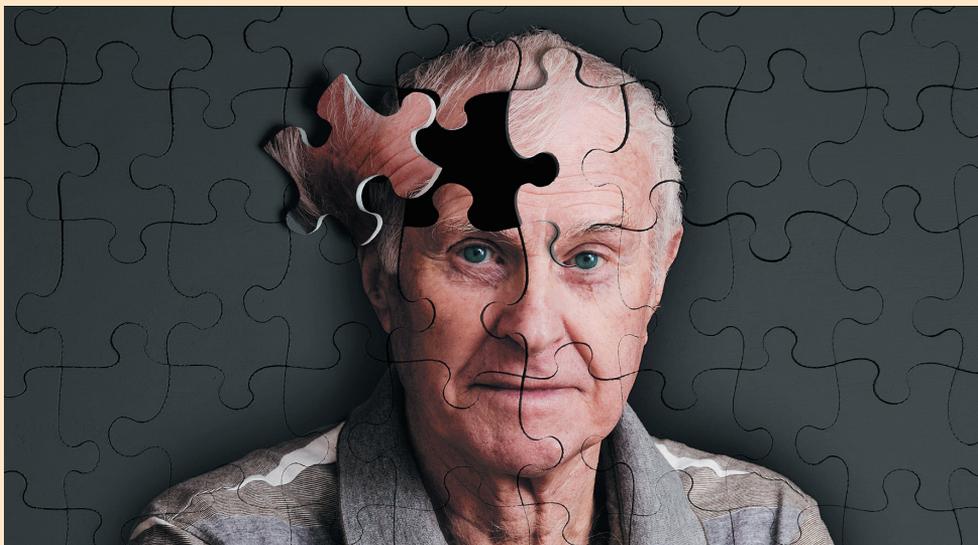


Преклонный возраст – золотая пора нашей жизни, когда накопленный опыт и житейская мудрость позволяют правильно распорядиться своим временем. Каждый человек мечтает прожить его достойно, сохраняя не только физическое здоровье, но и живость ума, ясность сознания, крепкую добрую память.

Многие пожилые люди считают, что память их становится недостаточно крепкой именно в силу возраста, но в большинстве случаев они заблуждаются. Развитие нарушений памяти в пожилом возрасте можно предотвратить, если начать заботиться об этом прямо сейчас.

Работа памяти зависит от очень многих причин: генетической предрасположенности; воздействия внешних стрессовых факторов; способности удерживать активное внимание; наличия эмоциональных проблем; особенностей привычек питания; плохого состояния сосудов, которые снабжают кровью и кислородом головной мозг.





ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К НАРУШЕНИЯМ ПАМЯТИ

- наличие многолетних вредных привычек;
- травмы и интоксикации головного мозга;
- сопутствующие заболевания сердца и сосудов: гипертония, атеросклероз сосудов головы и шеи, повышенный уровень холестерина, сахарный диабет, мерцательная аритмия;
- нервные перегрузки, стрессы, хронические расстройства настроения, бессонница, тревога, депрессия;
- пассивный образ жизни, отсутствие интересов и умственной активности.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ПАМЯТИ

- контроль артериального давления и сердечного ритма;
- контроль уровня холестерина и уровня сахара в крови;
- разрешение актуальных стрессовых ситуаций, нормализация сна;
- использование диеты с низким содержанием животных жиров, но богатой антиоксидантами и омега-3 кислотами (рыбий и растительный жир);
- регулярные физические нагрузки, сохранение активного образа жизни, ежедневные прогулки на свежем воздухе, профилактика шейного остеохондроза;
- тренировка памяти и внимания: специальные упражнения, получение новой научно-познавательной информации, чтение книг, журналов и газет, заучивание стихов, решение кроссвордов, сканвордов и головоломок;
- хорошее настроение, каждодневная умственная активность, сохранение хобби, стремление к активному социальному общению (родственники, друзья, соседи), эмоциональная насыщенность жизни.



ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ

Диагностикой нарушений памяти занимается врач-невролог. Никаких специфичных инструментальных методов исследования памяти с помощью медицинской аппаратуры не существует, так как память – это функция головного мозга, ее нельзя увидеть на экране прибора. Нарушения памяти у каждого конкретного человека имеют свои причины, разную степень выраженности и особенности. Опытный специалист легко может установить их с помощью нейропсихологических тестов – особых заданий на запоминание и извлечение из памяти слов, зрительных изображений и серий движений. Правильное определение причины выявленных в процессе тестирования нарушений позволяет поставить верный диагноз и вовремя назначить эффективное лечение.



ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ

Причины нарушений памяти у каждого человека свои, и нет такого лекарства, которое подойдет всем пожилым людям и сделает память каждого идеальной. Однако спектр лекарственных препаратов для улучшения памяти достаточ-

но широк, важно лишь подобрать их правильное сочетание в зависимости от клинических симптомов и сопутствующих заболеваний для каждого конкретного человека. Следует отметить, что любое заболевание легче поддается терапии на ранних стадиях, чем раньше поставлен диагноз и назначено адекватное лечение, тем лучше будет прогноз. В случаях, когда речь идет о прогрессирующих с каждым годом нарушениях памяти, хорошим эффектом подобранной терапии может считаться остановка нарастания симптомов.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ ПОЖИЛОГО ПАЦИЕНТА

Важной составляющей ментального здоровья человека с нарушениями памяти является позитивный эмоциональный настрой, спокойствие и хорошее настроение. В семье нередко могут возникать конфликтные ситуации, связанные с непониманием родственниками проблем заболевшего человека. К сожалению, зачастую близкие люди, недопонимая сущности заболевания, начинают обвинять пациента в забывчивости или пытаются вновь «научить» его потерянным навыкам. Естественным результатом являются взаимные обиды и неизбежные конфликты. Усилия, потраченные родственниками на осознание проблемы, обращение к врачу, правильную диагностику и подбор адекватного лечения, не пройдут даром – это приведет к повышению качества жизни не только самого пожилого пациента с нарушениями памяти, но и его близких людей.



ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (невролог, травматолог-ортопед, психолог);
- Уникальная сероводородная вода «Мацеста» (улучшает тканевую кровоток, уменьшает воспаление нервов, расслабляет нервную систему);
- Уникальная радоновая вода (положительно влияет на центральную нервную систему, перестраивает и уравнивает процессы возбуждения и торможения, уменьшает болевой синдром и нормализует сон);
- Психотерапия бессонницы;
- Рефлексотерапия и традиционная медицина;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале, аквааэробика);
- Рекомендации по борьбе со стрессом;
- Здоровое и сбалансированное питание.

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”
8 (800) 555 2 777**

ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий
«Мыс Видный»

354037,
Краснодарский край,
г. Сочи,
ул. Новороссийское шоссе 1

+7 (800) 77-50-100
+7 (862) 260-94-48



Санаторий
«Черноморье»

354000,
Краснодарский край,
г. Сочи,
ул. Орджоникидзе, 27

+7 (988) 235-84-00
+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Октябрьский»

354053, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Плеханова, 34 Б

+7 (862) 225-71-62

+7 (495) 215-09-91



Санаторий «Аквамарин»

353417, Краснодарский край,
г. Анапа, с. Витязево,
ул. Горького/бульвар Шардоне, 42/1

+7 (495) 797-05-84

+7 (988) 235-84-00



Санаторий «Ивушка»

354206, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Лучезарная, 14

+7 (495) 797-05-84

+7 (8622) 52-83-16



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Кисловодск

357700, Ставропольский край,
г. Кисловодск, ул. Урицкого, 1

+7 (988) 236-84-00

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Жемчужина Зауралья»

641871, Курганская обл.,
г. Шадринск,
ул. Крайняя, 17

8 (800) 300-59-60



Санаторий «Радон»

397909, Воронежская область, г. Лиски,
ул. Коминтерна, 61

+7 (47391) 410-86



Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

Благотворительный фонд «Почет»:

+7 (499) 262 0 262

для звонков из регионов:

8 (800) 775 22 42

Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения

ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:

8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru

Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

8 (800) 555 2 777