



Мадина Хамзина

СЧАСТЛИВОЕ СТАРЕНИЕ

Практическое руководство для тех, кому 40+

Об авторе

Хамзина Мадина Мырзакаримовна, MPH (Boston University School of Public Health), Ph.D. Community Health (University of Illinois Urbana Champaign, College of Applied Health Sciences). Направление научных исследований - социальные аспекты успешного старения и роль современных технологий в жизни пожилого населения.

Материал публикуется при поддержке Ассоциации неврологов Казахстана



Выдержки из книги

ГЛАВА 10
Здоровье Мозга



Вряд ли вы вернете остроту ума как в свои 25 лет, но это не значит, что вам суждено потерять свои мозговые способности совсем. Что-то с возрастом становится хуже, а что-то нет.



Разберемся.

1

С возрастом скорость **обработки информации** в мозге уменьшается. Это значит, что здоровому пожилому человеку может потребоваться больше времени на принятие решений или выполнение задач. Однако при этом он по-прежнему способен успешно справляться с этими задачами.

2

Языковые способности - такие как словарный запас, сохраняются с возрастом. Однако иногда возникают трудности, когда слова "застревают на языке", что является обычным явлением. Одна из теорий объясняет это тем, что связи между единицами памяти в мозге со временем становятся менее устойчивыми. Это ухудшение может привести к «дефициту передачи», что делает сложнее для стареющего мозга создавать слова, особенно имена людей.

3

Интеллект — это умение применять знания и опыт, накопленные в течение жизни (кристаллизованный интеллект), и, как правило, остается стабильным с возрастом. Однако, способность решать новые задачи или применять логику в новых ситуациях (подвижный интеллект) часто уменьшается по мере старения. Именно поэтому многим пожилым бывает трудно освоить современные технологии.

4

Внимание, изменяясь с возрастом, может немного влиять на фокус - на способность концентрироваться на одной задаче, например, на просмотре фильма. Однако сохранение способности разделенного внимания, например, одновременного просмотра фильма и разговора по телефону, становится более сложным.

5

Мозг обычно сохраняет умение использовать проверенные временем методы **логики и решения проблем**. Однако при столкновении с новыми задачами, с которыми ранее не приходилось сталкиваться (как, например, отправка текстовых сообщений с мобильного телефона), может потребоваться больше времени для их понимания

Память - сколько информации мы можем запомнить.

6

- *Долгосрочная память* — это постоянное хранилище воспоминаний, которое в принципе работает на протяжении всей нашей жизни.
- *Краткосрочная память* — это другое. Если вы в уме считаете что-то, ищете парковочное место, или идете к шкафу за перчатками, тогда задействована именно краткосрочная память. Именно краткосрочная память обычно ухудшается с возрастом.

Если вы теряли ключи, забывали купить молоко по пути домой, или забыли зачем зашли в ванную, то это нормально. Объяснение этому элементарное – вы просто не уделяли этому моменту/заданию должного внимания, ваше внимание было на чем-то другом. Такие провалы памяти обычно носят временный характер и не влияют на качество жизни, НО:



Если потерянные ключи обнаруживаются в неожиданном месте, например, в холодильнике или человек начинает испытывать моменты как «слово крутится на языке» в отношении таких простых вещей, как ручка, компьютер, стакан и т. д., тогда может возникнуть повод для беспокойства.

К серьезным проблемам с памятью можно также отнести:

- Повторное задавание одних и тех же вопросов.
- Дезориентация в хорошо знакомых местах и/или во времени.
- Неспособность следовать рецептам, инструкциям.
- Недостаток заботы о себе как плохое питание или гигиена.
- Небезопасное поведение:
 - неправильное использование бытовых приборов
 - не распознавание опасных ситуаций (например, на дороге, за рулем)
 - случайное принятие большого количества лекарств

В таких случаях необходимо обратиться к врачу-неврологу или психиатру

Глава II

Деменция и Болезнь Альцгеймера



Очень часто два термина -деменция и Альцгеймер, путают. Разберемся раз и навсегда.

Деменция — это общий термин, объединяющий различные состояния, когда ухудшается память, мышление, ориентирование и способность обучения.

Болезнь Альцгеймера — это самый распространённый вид деменции, который влияет на память, мышление и поведение. Со временем симптомы становятся настолько серьезными, что мешают выполнять повседневные задачи.

Существует множество других видов деменции как изображено на рисунке ниже.



РАЗБЕРЕМ ПРИМЕРЫ НОРМЫ и НЕ НОРМЫ

<i>Это нормально</i>	<i>Это Не нормально</i>
Иногда забывать имена или о назначенных встречах, но позже все равно вспоминать	Забывание недавно усвоенной информации, а также важных дат или событий, или многократное повторение одних и тех же вопросов.
Временная путаница относительно дня недели	Потеря ориентации по датам, временам года и ходу времени. Трудности в понимании чего-то. Иногда могут забыть, где они находятся или как они сюда попали.
Терять вещи, но вспоминать, где потерял	Человек кладет вещи в необычные места. Он не может вспомнить, где мог потерять. Иногда может обвинять других людей, включая близких в краже.
Люди часто развивают четкие и конкретные способы выполнять задачи, и когда кто-то нарушает эти устоявшиеся порядки, это может вызывать раздражение	Настроение и личность могут измениться. Они могут стать сбитыми с толку, подозрительными, подавленными, испуганными или тревожными. Им может легко становиться не по себе дома, на работе, с друзьями или в местах, где они выходят из зоны комфорта.

Что делать, чтобы оставаться в здоровом уме и памяти как можно дольше?

- Спать как минимум 7 часов
- Выполнять аэробные упражнения – то есть те, которые увеличивают частоту сердечных сокращений и частоту дыхания, вовлекая крупные мышечные группы
- Правильно питаться
- Создавать новые нейронные связи в голове через регулярные умственно стимулирующие занятия. Например, читать и изучать что-то новое, незнакомое и сложное.

Как помочь человеку, у которого проблемы с памятью или он уже болен?

- Поддерживать обычный для человека распорядок дня
- Помочь оставаться физически и социально активным
- Продолжать любимую деятельность (хобби) по мере возможности
- Использовать большие календари для выделения важных дат и событий
- Составлять списки планов на каждый день
- Использовать письменные инструкции по использованию обычных предметов домашнего обихода

Позитивная новость, в том, что только 2% случаев болезни Альцгеймера полностью обусловлены генетикой.

ОСТАЛЬНЫЕ 98% ЗАВИСЯТ ТОЛЬКО ОТ НАС И НАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

УПРАЖНЕНИЕ

Если:

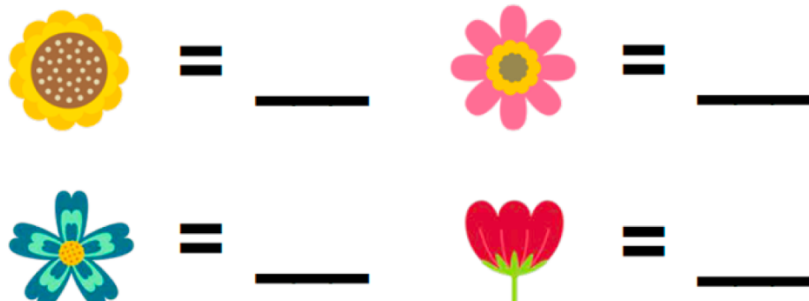
$$\text{Pink Flower} - \text{Yellow Flower} = 3$$

$$\text{Pink Flower} + \text{Yellow Flower} = 19$$

$$\text{Red Flower} + \text{Blue Flower} = 12$$

$$\text{Pink Flower} + \text{Blue Flower} = 21$$

Тогда чему равны эти выражения?



ТЕПЕРЬ УПРАЖНЕНИЕ СЛОЖНЕЕ

$$\text{Blue flower} + \text{Yellow flower} = 38$$

$$\text{Blue flower} - \text{Pink flower} = 22$$

$$\text{Pink flower} \times \text{Blue flower} = 104$$

$$\text{Red flower} + \text{Red flower} = 72$$

$$\text{Red flower} / \text{Pink flower} = 9$$

$$\text{Red flower} - \text{Yellow flower} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Только что вы выполняли упражнение на тренировку памяти, внимания и исполнительную функцию.

Исполнительные функции помогают нам планировать, решать проблемы, фокусироваться на чем-то важном, контролировать наши действия и менять стратегии, если что-то идет не так.

Например, когда вы делаете план на день, решаете, как решить сложную задачу, концентрируетесь на чтении книги или изменяете свой план, чтобы адаптироваться к новой ситуации — все это проявления исполнительных функций.

С возрастом могут происходить изменения в исполнительных функциях, хотя эти изменения различаются у каждого человека и зависят от таких факторов, как генетика и образ жизни. В целом, с возрастом может происходить некоторое снижение исполнительных функций, особенно в задачах, требующих быстрого принятия решений, многозадачности и рабочей памяти.

Но помните, что старение НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ведет к снижению исполнительных функций. Многие пожилые люди сохраняют высокий уровень когнитивных функций даже в пожилом возрасте, особенно те, кто занимается умственно стимулирующими занятиями, ведет здоровый образ жизни и продолжает интеллектуально себя стимулировать.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВСЕЙ КНИГИ

Старость – это не конец жизни

От чего зависит как мы стареем?

Почему кто-то живет дольше?

Что конкретно происходит с нами, когда мы стареем?

Слух и зрение

Все ли с возрастом начинают плохо слышать?

Как связан слух и падения?

«Зачем мне этот слуховой аппарат?»

7 критериев, чтобы понять, что у человека ухудшился слух?

Это плохое зрение или что-то другое?

Как видят люди с распространенными заболеваниями глаз?

Как защитить глаза?

Обоняние и вкус

Потеря обоняния и деменция- в чем связь?

Почему с возрастом мы хуже чувствуем запахи и вкусы?

Поэтому у нас хуже получаются наши любимые блюда?

Запах «старости»

Разве такое существует? Почему?

Депрессия

Как определить, что мой близкий болен? Как помочь?

Падения и безопасность в доме

Где чаще всего падают пожилые и почему?

Что не так с ванной комнатой и высотой кровати?

Почему обувь нужно выбирать после обеда?

Деменция, Альцгеймер, и сон

Как вообще это все связано?

Виды памяти? Забыл ключи в машине – это нормально?

Как определить серьезные проблемы с памятью?

Сколько нужно спать?

Что делать, если в семье уже есть близкие с деменцией?

Как говорить с теми, кто не хочет обращаться за помощью?

Физическая активность и потеря мышц

Сколько мышц мы потеряем к 80 годам?

Слабые мышцы=риск падения=риск повторного падения

Что можно делать с этим сегодня?

15 доступных и научно-исследованных упражнений для пожилых и не только

Сила четырехглавой мышцы и риск смерти

Что такое оптимальный пульс и как его измерять?

Сколько конкретно минут нужно заниматься пожилым?

10 секундное равновесие? Для чего?

Сколько нужно уметь висеть на турнике и как это связано со старостью?

Социальная активность

Как определить свой круг общения согласно научной теории?

И зачем это определять?

Одиночество, изоляция, и смерть – в чем связь?

Когда выходить на пенсию?

А также:

Питание и обезвоживание

Что делать, чтобы стареть лучше и счастливее

Полезные вещи, которые облегчат жизнь после 50 лет

Дополнительные физические упражнения

Дополнительные упражнения на память и мышление

**Полную версию книги можно приобрести, написав
по телефону вотсап на номер:**

+1-217-418-6259

Мадина Хамзина



mysons.mysun

СЧАСТЛИВОЕ СТАРЕНИЕ

Практическое руководство для тех, кому 40+