

Старческая астения – ассоциированный с возрастом синдром, основными клиническими проявлениями которого являются общая слабость, медлительность и/или непреднамеренная потеря веса.

К факторам риска развития старческой астении относятся: возраст, низкий уровень образования и дохода, депрессия, низкий уровень физической активности, полипрагмазия, плохое питание, плохая гигиена полости рта, некоторые заболевания (эндокринные и онкологические заболевания, деменция). Старческая астения всегда сопровождается когнитивными нарушениями.

Когнитивные нарушения – это ухудшение по сравнению с исходным индивидуальным и/или средними возрастными и образовательными уровнями одной из следующих когнитивных функций: внимания, памяти, праксиса, гнозиса, речи и исполнительных функций.

Когнитивные нарушения бывают:

- **Легкие**
- **Умеренные**
- **Тяжелые (деменция, болезнь Альцгеймера).**

Они зачастую сочетаются с астено-депрессивным и астено-ипохондрическим синдромами.

Имеется медикаментозное и немедикаментозное лечение когнитивных нарушений.

Профилактика когнитивных нарушений:

Здоровый образ жизни

Необходимо избегать стрессов и переживаний, так как они ведут к снижению внимания и ухудшению памяти. К стрессам для организма можно отнести и хроническое недосыпание. Соблюдение режима дня очень полезно. Ложиться и вставать нужно ежедневно в одно и то же время. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в день, при этом

в помещении должно быть тихо и темно. Стоит отказаться от вредных привычек при наличии таковых.

Избегать полипрагмазии

Чем старше человек, тем, как правило, больше у него болезней. И каждый диагноз требует своих медикаментов. А в ситуации, когда человек вынужден принимать сразу несколько лекарственных препаратов (это называется полипрагмазией), важно помнить, что, во-первых, практически любое лекарство имеет побочные действия, а во-вторых, лекарства должны быть совместимы друг с другом.

Питание

Рекомендуемые ежедневные нормы потребления пищи в возрасте старше 60 лет для женщин – 2000 (1800-2100) ккал, для мужчин – 2300 (2200-2400) ккал в зависимости от уровня физической активности. Старайтесь следить за тем, сколько жидкости Вы выпиваете каждый день (1500-2500 мл, но не более 2000 мл при наличии хронической сердечной недостаточности). Ограничивайте употребление соли до 5 г и сахара до 30 г в сутки. Основные принципы правильного питания: 1. Соответствие количества энергии, или калорийности, потребляемой человеком пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня. 2. Сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ. 3. Соблюдение режима питания – прием пищи не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном. Подробнее смотрите в брошюре «Питание пожилых людей»

Выполнение рекомендаций по комплексному гериатрическому осмотру

Сегодня в Гериатрической больнице проводится множество различных тестов, которые помогут определить наличие нарушения когнитивных функций и их степень выраженности. Тесты несложные, а их результаты достаточно информативны. Знать, есть ли у вас нарушение когнитивных функций, их степень и получить рекомендации необходимо, поскольку проинформирован — значит, вооружен.

Обустройство дома

Важную роль в жизни человека играет окружающая обстановка собственного дома, которая должна всячески учитывать особенности пожилого возраста. Подробнее смотрите в брошюре «Основные рекомендации по обустройству дома пожилого человека».

Физическая активность

Рекомендовано выполнение упражнений на сопротивление низкой интенсивности, силовых упражнений, мультимодальных и аэробных тренировок. Нужно тратить не менее 150 минут в неделю на аэробную тренировку средней интенсивности или 75 минут для высокой интенсивности. Каждый вид аэробной физической активности должен продолжаться не менее 10 минут. Силовыми упражнениями следует заниматься не менее 2 раз в неделю. Необходимо быть активным в физическом плане настолько, насколько позволяет Ваше состояние. Подробнее смотрите в брошюре «Основные рекомендации по физической активности пожилых людей».

Когнитивные тренинги

Такие как: чтение и пересказ книг; заучивание стихов; разгадывание кроссвордов и сканвордов; игра в шашки, шахматы, лото; заучивание серии слов с последующим припоминанием через 2 минуты; элементарный счет, выполнение простых счетных операций, математических расчетов в уме; повторение таблицы умножения (устно), письменное выполнение счетных операций; запоминания номеров телефонов вашей записной книги; упражнения на поток ассоциаций (например, возможно быстрее назвать 7 красных предметов, 7 предметов, начинающихся на букву «Т»); подбор противоположностей и т.д.

Комплексная междисциплинарная и межведомственная программа профилактики, раннего выявления, диагностики и лечения когнитивных расстройств у лиц пожилого и старческого возраста до 2025 г
– М. Министерство Здравоохранения Российской Федерации, 2019.



Профилактика когнитивных нарушений у пожилых людей.

Рекомендации для пациентов и членов их семей

