

Ratgeber Alzheimer – Russisch

Болезнь Альцгеймера

Простые ответы

Справочник



A Sandoz Brand

Простые ответы

Болезнь Альцгеймера

1

Причины

Нарушение работы головного мозга.
Наибольшие факторы риска:

- Возраст
- Психические проблемы
- Депрессии
- Недостаток сна
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Избыточный вес
- Курение
- Заболевания сосудов



2

Симптомы

- Прогрессирующие провалы памяти
- Проблемы с ориентацией
- Нарушения восприятия и речи
- Перепады настроения
- Постоянная потребность в помощи и др.

3

Медикаментозное лечение

Цель: смягчение симптомов и лечение возможных сопутствующих заболеваний

- Наиболее важные группы активных веществ:
- Препараты от деменции
 - Антидепрессанты
 - Нейролептики



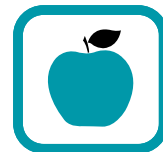
4

Немедикаментозное лечение

- Когнитивная терапия
- Методики, ориентированные на эмоции и самосознание
- Логопедия
- Эрготерапия
- Телесно-ориентированная терапия
- Физиотерапия
- Арт-терапия
- Поведенческая терапия

5

Советы для повседневной жизни



Питание



Социальные контакты и вспомогательные средства



Спорт и движение

Оглавление

04	Предисловие	
05	Что такое болезнь Альцгеймера?	1
08	В чем заключаются причины болезни Альцгеймера?	2
11	Каковы симптомы болезни Альцгеймера?	3
13	Как диагностируется болезнь Альцгеймера?	4
16	Как можно лечить болезнь Альцгеймера?	5
26	Где я могу получить помощь?	6

Важное примечание для читателей

Общая и научная информация, содержащаяся в данном справочнике, соответствует современному уровню знаний на момент подготовки издания (см. информацию на обороте). Она служит для получения начальных сведений по данной теме. Однако данная информация не заменяет консультацию врача. Всегда внимательно читайте вкладыши-аннотации к принимаемым препаратам. По указанным причинам компания «1 A Pharma GmbH» не несет ответственности за материалы и информацию, содержащиеся в данном справочнике.

Если в тексте приведены веб-адреса или ссылки, то составитель заявляет, что на момент их внесения в справочник ему не было известно о каком-либо противоправном контенте. Составитель никак не может повлиять на текущее и будущее оформление или на контент соответствующих веб-сайтов. Поэтому он однозначно дистанцируется от всех контентов указанных веб-сайтов или ссылок. Любая ответственность за это исключается.

Уважаемая читательница, уважаемый читатель!

Все мы иногда о чем-то забываем. Но далеко не каждый человек, чья память с возрастом ухудшается, сразу же страдает слабоумием или болезнью Альцгеймера.

Так когда же возникает болезнь Альцгеймера? Во многих историях болезни ее начало описывается, как легкая забывчивость. С течением времени, как правило, ухудшается функция памяти и способность к ориентации. В ходе дальнейшего развития болезни пациентам становится всё труднее узнавать своих родных, близких и друзей, а в худшем случае они вообще не могут их узнать. На последней стадии они больше не могут разумно общаться, и за ними требуется уход.

Многочисленные виды медикаментозного и немедикаментозного лечения помогают замедлить прогрессирование болезни Альцгеймера. Чем раньше будет начата терапия, тем лучше.

Если у Вас возникнут дополнительные вопросы, проконсультируйтесь со своим врачом или провизором.

Мы желаем Вам скорейшего выздоровления.

Коллектив компании «1 A Pharma»

Что такое болезнь Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера (лат. «Morbus Alzheimer» или «старческое слабоумие») поражает головной мозг. В основном она возникает в пожилом возрасте. Это заболевание возникает у женщин чаще, чем у мужчин. Болезнь Альцгеймера в нарастающей степени ухудшает способности концентрации, внимания, ориентации и, прежде всего, функции памяти и мышления. Рано или поздно больные оказываются не в состоянии самостоятельно управлять своей повседневной жизнью.

Болезнь Альцгеймера является одной из форм слабоумия

Многие отождествляют болезнь Альцгеймера со слабоумием. Но болезнь Альцгеймера – это лишь один из многих других возможных типов слабоумия. Две трети всех больных, у которых диагностировано слабоумие, страдают болезнью Альцгеймера. При этом болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной причиной слабоумия в пожилом возрасте.

Согласно данным Немецкого общества Альцгеймера в Германии насчитывается 1,6 миллиона больных слабоуми-

ем. Две трети из них, то есть, около миллиона больных, страдают болезнью Альцгеймера. Ежегодно около 300000 человек в Германии заболевают слабоумием.

Известно более 50 форм слабоумия. Их можно подразделить на первичное и вторичное слабоумие. Вторичное слабоумие является следствием другого уже существующего заболевания, например, в результате повреждения головного мозга или злоупотребления алкоголем.

При всех его формах больные со временем теряют способность к мышлению и к припоминанию. Тем самым это заболевание отрицательно влияет на повседневную жизнь пациента и на жизнь его родных и близких. Однако течение различных форм заболевания может значительно отличаться.

Болезнь Альцгеймера не считается нормальным возрастным явлением

Не каждый, кто забывает о назначенной встрече или не может найти свои ключи, обязательно страдает болезнью Альцгеймера. Незначительное ухудшение памяти считается частью старения организма. В пожилом возрасте могут возникать трудности при изучении чего-то нового или при попытке что-то вспомнить.

Определенные заболевания или проблемы со здоровьем часто являются причиной нарушений памяти. К таким нарушениям могут приводить также побочные действия лекарственных средств, нехватка витамина B₁₂, либо нарушения функции печени или почек, а в самом худшем случае это даже может привести к слабоумию. Часто на функции мышления и памяти влияют стресс, тревожные расстройства и депрессии. Точный диагноз болезни Альцгеймера может поставить только опытный врач.

Мышление у людей пожилого возраста может быть слегка ограничено. Это иногда приводит к нарушениям памяти. В таких случаях врачи говорят о «легких когнитивных нарушениях». Их симптомы не являются настолько серьезными, как при болезни Альцгеймера. Такие больные могут самостоятельно справляться со своими повседневными задачами. Однако они часто теряют какие-либо предметы и забывают о важных датах (мероприятиях, встречах). Кроме того, у них часто возникают проблемы с выражением своих мыслей в словесной форме. У таких лиц риск заболеть болезнью Альцгеймера выше, чем у здоровых людей в таком же возрасте.

В чем заключаются причины болезни Альцгеймера?

У пациентов, у которых была диагностирована болезнь Альцгеймера, наблюдаются нарушения работы головного мозга. Коммуникация между их нервными клетками происходит не так, как у здоровых людей. Позднее нервные клетки отмирают совсем. До сих пор точные причины этого процесса неизвестны. Ученые продолжают исследования, посвященные этому заболеванию.

Однако достоверно известно, что при болезни Альцгеймера в головном мозге откладываются два различных белка. Это открытие было сделано доктором Алоисом Альцгеймером в 1906 году. При болезни Альцгеймера организм теряет способность к беспроblemному расщеплению определенного белка (амилоида). При этом возникают так называемые «бета-амилоидные белки». Они образуют комочки между нервными клетками. При болезни Альцгеймера второй белок претерпевает патологические изменения. Он накапливается в нервных клетках и образует пучки волокон, так называемые «тау-фибриллы».

Накапливаемый белок нарушает коммуникацию между нервными клетками. Чем больше его накапливается, тем хуже они функционируют. В ходе заболевания они отмирают. Следствие: мозговая масса в двух определенных участках мозга начинает сокращаться. Это оказывает влияние на память, мышление, речь и ориентацию.

Возраст - самый значительный фактор риска

Наибольшим фактором риска заболевания болезнью Альцгеймера является возраст. Две трети всех пациентов с диагностированным слабоумием старше 80 лет. Только немногие пациенты младше 60 лет. Кроме того, важную роль играет состояние здоровья человека. Ранее перенесенные травмы головы, а также черепно-мозговые травмы или инсульты могут повышать риск возникновения болезни Альцгеймера.

Еще один фактор: психическое здоровье. Недостаточная умственная деятельность или незначительные социальные контакты могут повышать риск возникновения болезни Альцгеймера. Он также повышается, если человек уже страдает от легких когнитивных нарушений.



Другие факторы риска:



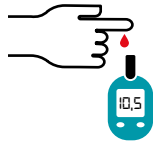
Депрессии



Недостаток сна



Избыточный вес



Заболевания сосудов,
например, диабет или
артериальная гипертензия

Курение и злоупотребление алкоголем также являются возможными неблагоприятными факторами.

Генетические факторы являются очень незначительным фактором риска. Наследственная форма болезни Альцгеймера является крайне редкой и составляет лишь один процент всех случаев. Заболевание этой болезнью в пожилом возрасте говорит, в основном, об отсутствии наследственной формы.

Каковы симптомы болезни Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера протекает у каждого больного по-разному. Заболевание развивается в течение многих лет, иногда десятилетий. Первые симптомы, как правило, появляются после 65 лет. В редких случаях эта болезнь поражает людей более молодого возраста. Хотя пациенты кажутся внешне здоровыми, у них, скорее всего, уже возникли определенные проблемы. Первым признаком часто является легкая забывчивость. Пациенты больше не могут вспомнить недавние события. Они постоянно задают одни и те же вопросы, и у них часто возникают проблемы с ориентацией. Если Вы заметите, что у Вас всё чаще проявляются провалы в памяти, то Вам следует обратиться к врачу.

На средней стадии заболевания количество проблем увеличивается. Функции памяти ухудшаются. Со временем некоторым пациентам лишь с трудом удастся узнавать членов своей семьи, друзей и знакомых. Кроме того, поведение пациентов часто становится странным. Например, они могут показаться беспокойными, возбужденными или рассерженными. Иногда они просто бесцельно блуждают или проявляют необычно агрессивное поведение.

При прогрессировании заболевания пациенты часто уже не в состоянии четко сформулировать свои мысли. На этой стадии болезни Альцгеймера они всё чаще испытывают чувство усталости и теряют вес. К тому же возникают нарушения функции глотания и утрата контроля над функциями мочевого пузыря и кишечника. Со временем проблемы могут усилиться настолько, что пациент не сможет вести самостоятельную жизнь. В таком случае они нуждаются в поддержке.

Возможные симптомы:



Прогрессирующие провалы памяти



Усталость



Потеря контроля над функциями мочевого пузыря и кишечника

- Проблемы с узнаванием родных и близких
- Проблемы с ориентацией
- Тревожность, быстрая возбудимость и раздражительность
- Склонность к агрессии, странное поведение
- Проблемы в общении
- Снижение веса
- Проблемы с глотанием
- Постоянная потребность в помощи

Как диагностируется болезнь Альцгеймера?

На сегодняшний день врач может с уверенностью диагностировать болезнь Альцгеймера. Если Вы заметите у себя первые признаки этого заболевания, то Вам следует обратиться к врачу. Для начала нужно обратиться к своему семейному врачу. В случае необходимости он направит Вас на консультацию к невропатологу, к психиатру или в консультационный пункт по проблемам нарушений памяти.

Сначала врач побеседует с Вами. Он запишет анамнез заболевания и спросит Вас о текущих физических и психических жалобах. Врач спросит об условиях жизни и узнает дополнительную информацию, например, об употреблении алкоголя. Кроме того, он проверит физическое состояние организма, например, зрение и слух или показатели крови.

Способность к мышлению и к припоминанию можно исследовать при помощи так называемых «психометрических тестов». Для этого пациенту задают вопросы и просят выполнить задания или практические работы. Это помогает врачу составить первое впечатление о личности, знаниях, способностях и опыте пациента. Врачи часто

используют мини-тест для определения психического состояния (Mini-Mental-Status-Test – MMST) и тест «рисования часов». Тест MMST проверяет определенные когнитивные способности, например, способности к запоминанию и к припоминанию, ориентацию, счет и речь. Это позволяет определить степень тяжести заболевания. Тест «рисования часов» хорошо подходит для контроля протекания болезни. Во время этого теста пациенту предлагают нарисовать циферблат часов и стрелки, показывающие на часах определенное время. У пациентов со слабоумием это задание вызывает большие сложности.

Типичные отложения белка можно выявить при помощи таких визуализирующих методов диагностики, как компьютерная томография (КТ) и магнитно-резонансная томография (МРТ). К тому же при помощи снимков головного мозга можно исключить другие заболевания. Другие визуализирующие методы не относятся к стандартным методам диагностики. Кроме того, можно провести исследование мозговой жидкости (ликвордиагностику). Жидкость отбирают через нижний позвоночный канал. Таким образом можно очень хорошо подтвердить наличие болезни Альцгеймера.

Генетическая диагностика может помочь только при редкой форме этой болезни, обусловленной семейным анамнезом.

Мини-тест для определения психического состояния (MMST) проверяет, в том числе:



Способность запоминать и припоминать



Ориентация



Речь

Кроме того, в распоряжении врача имеются следующие методики:



Тест «рисования часов»



КТ/МРТ

Совет

Подготовьтесь к беседе с врачом. Опишите свои симптомы и принимаемые лекарственные средства. Возьмите с собой к врачу кого-то из родственников или близкого Вам человека, или же человека, которому Вы доверяете.

Как можно лечить болезнь Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера неизлечима. Тем не менее прогрессирование заболевания можно замедлить – особенно в ранней стадии. Симптомы можно также облегчить при помощи целевой терапии. Важно тесное взаимодействие с врачом. Здесь может потребоваться консультация у невропатолога, психиатра, семейного врача, терапевта, а также гериатра (специалиста по возрастной медицине). Они оказывают поддержку не только больному, но также его родным и близким.

Медикаментозное лечение

Медикаментозная терапия направлена, прежде всего, на смягчение симптомов и на лечение возможных сопутствующих заболеваний. У пациентов должна улучшиться умственная работоспособность, и им должно быть проще справляться со своей повседневной жизнью. В такой терапии используются различные группы действующих веществ. Наиболее важные из них:

- Препараты от деменции
- Антидепрессанты
- Нейролептики

У некоторых пациентов вначале появляются нежелательные сопутствующие явления. При этом речь идет о возможных побочных воздействиях. Большинство из них исчезает через несколько дней. Поэтому особенно важно то, чтобы пациент принимал лекарственные средства согласно предписаниям. При возникновении необычных симптомов Вам следует как можно скорее сообщить об этом врачу. На более поздних стадиях заболевания возрастает роль родственников, близких или, в случае необходимости, среднего медицинского персонала: им приходится следить за приемом лекарственных средств.

Препараты от деменции

Препараты от деменции должны помочь сохранить функцию памяти как можно дольше. Такие активные вещества, как донепезил, ривастигмин и галантамин принадлежат к группе ингибиторов ацетилхолинэстеразы. Эти активные вещества замедляют расщепление ацетилхолина – важного вещества, отвечающего за передачу сигналов в нервных клетках. Такую терапию можно применять для лечения болезни Альцгеймера от легкой до средней степени тяжести. Возможные побочные явления включают рвоту, понос и тошноту. При среднетяжелом и тяжелом течении заболевания врачи применяют лекарственное средство мемантин – так называемый «антагонист глутамата». Он защищает нервные клетки от избыточного проникновения глутамата – еще одного важного нейромедиатора.

диатора, необходимого для обучения. В этом случае возможными сопутствующими явлениями являются головная боль, тревожность или проблемы со сном. Все эти препараты отпускаются только по рецепту. Их можно приобрести в виде таблеток, а иногда и в виде раствора или пластыря.

Кроме того, для лечения слабоумия в распоряжении врача есть и другие активные вещества из этой группы препаратов. В некоторых случаях они облегчают симптомы. К ним относятся и ноотропы. Экстракт гинкго билоба производится из листьев дерева гинкго. Существует информация о его действенности при лечении слабоумия в легкой и средней стадии.

Антидепрессанты

Многие пациенты испытывают сильные страдания от ухудшения памяти. В результате может развиваться депрессия. Очень важно обеспечить лечение для таких симптомов. Ведь депрессия способна еще больше ухудшить способность к мышлению и к припоминанию. В таком случае врачи могут назначить антидепрессанты. Такие лекарственные средства не только помогают справиться с депрессией. Они также могут смягчить проблемы со сном, легкие психомоторные состояния беспокойства и страхи.

Нейролептики

При сильном изменении поведения пациентов врач может назначить так называемые «нейролептики». Они служат для смягчения сопутствующих симптомов. К ним относятся нарушения сна, повышенная агрессивность и бредовые идеи. При слабоумии нейролептики можно использовать только краткосрочно. Врач должен регулярно проверять, является ли их прием действительно необходимым.

Немедикаментозное лечение

Наряду с медикаментозным лечением важную роль играет также и немедикаментозное лечение. Оно помогает пациентам с болезнью Альцгеймера легче справляться с повседневными задачами. Оно также способствует смягчению аномального поведения и улучшению умственной работоспособности.

Подходящий тип лечения зависит от стадии заболевания и от личных потребностей пациентов. Возможна комбинация нескольких методик. Однако важно не перегружать больных.

Когнитивная терапия

Она включает обучение ориентированию в реальности. Это – конкретная помощь людям, больным слабоумием, касающаяся способности к ориентации. Как правило, она очень быстро ухудшается. Тренировка памяти служит для поддержания и улучшения умственных способностей пациентов: памяти, мышления, концентрации или, в частности, внимательности. Как правило, упражнения связаны с двигательной активностью. Это повышает их эффективность.



Методики, ориентированные на эмоции и самосознание

Самой важной является терапия, направленная на сохранение самосознания пациента. Она должна способствовать закреплению воспоминаний и навыков. Это укрепляет чувство собственного достоинства и самосознания пациента. Важную роль играют родные и близкие пациента. Во время так называемого процесса «признания» («уважение» как рамки ухода за больным) они учатся воспринимать больного слабоумием как целостную личность. Родные и близкие принимают тот факт, что пациенты живут в своем собственном мире. Результат: даже самое необычное для посторонних лиц поведение они воспринимают всерьез и не пытаются его корректировать.



Логопедия

Пациентам с болезнью Альцгеймера часто становится всё труднее разговаривать и объясняться с окружающими их людьми. Им все труднее найти правильные слова, высказаться или понять сказанное. В таком случае может помочь логопедия. Она также может быть полезной при проблемах с глотанием. Логопеды часто привлекают к процессу лечения родных, близких и средний медицинский персонал.



Эрготерапия

Эрготерапия должна помочь пациентам с болезнью Альцгеймера по возможности самостоятельно справляться со своими повседневными задачами. Они учатся заботиться о своем теле, одеваться. К тому же они учатся структурировать свой день и пользоваться мнемоническими приемами. Кроме того, эрготерапия может быть полезной и на более поздних стадиях заболевания. Она позволяет максимально поддерживать восприятие собственного тела и моторику больных.



Телесно-ориентированная терапия

Особой формой телесно-ориентированной терапии является базальная стимуляция. Имеется в виду стимуляция базальных (основных) чувств. Она охватывает все основные чувства: зрение, вкус, слух, обоняние и осязание. На поздних стадиях заболевания они страдают в первую очередь. Контролируемая мультисенсорная стимуляция позволяет пациентам воспринимать звуки, запахи и свет в расслабленной атмосфере. Также они могут прикасаться к различным поверхностям предметов. Контролируемая мультисенсорная стимуляция стимулирует различные чувства. Эта форма терапии подходит для пациентов на любой стадии заболевания.



Физиотерапия

В многочисленных случаях пациенты со слабоумием ощущают желание постоянно двигаться. Они это делают с готовностью и большой энергией. Физиотерапия или лечебная физкультура обеспечит их безопасностью и позволит предотвратить травмы. Она поможет сохранить и повысить силу, координацию и выносливость, а также улучшить общее состояние организма.



Арт-терапия

Арт-терапия может помочь пациентам с болезнью Альцгеймера вернуть свои воспоминания и выразить свои чувства. Кроме того, она помогает в творческом самовыражении. Однако целью арт-терапии может быть даже простое ощущение радости творчества.



На поздних стадиях может быть целесообразным использование музыкальной терапии. Она включает прослушивание музыки, пение и игру на инструментах. Часто музыкальные произведения из прошлого помогают в ориентации. Такая терапия позволяет найти контакт с пациентами, которые уже почти не могут говорить. Рисование карандашами или красками, а также лепка усиливают веру пациентов в себя. Позже они могут показывать собственные работы другим людям.

Поведенческая терапия

Поведенческая терапия является частью психотерапии. Она, в основном, касается мышления и поведения. Она, прежде всего, помогает пациентам на ранних стадиях, когда они уже начинают ощущать депрессию. Эта форма терапии часто предполагает поощрение после выполнения желаемых действий,



например, самостоятельного приема пищи или одевания. Специалист по такой терапии обучает соответствующим техникам также родных и близких пациента.

Советы для повседневной жизни

Кроме того, в дополнение к медикаментозному и немедикаментозному лечению сам больной может поспособствовать облегчению сложностей в повседневной жизни. Важную роль в этом играют друзья, родные и близкие.



Социальные контакты и вспомогательные средства



Питание



Спорт и движение

Социальные контакты и вспомогательные средства

Пациенты на ранних стадиях заболевания часто всё еще способны справляться с повседневными ритуалами. Они сохраняют физическую активность и социальные контакты. При этом друзья, родные и близкие должны оказывать им поддержку. Они рассказывают пациенту о том, что происходит дома и в мире. Они также могут помочь пациентам вспомнить что-либо забытое, например, при помощи вспомогательных средств. Это может быть большой календарь или список повседневных дел. Также полезно оставлять простые напоминания о мерах безопасности («Выключить свет») и описания по эксплуатации бытовых приборов, например, кофеварки.

Питание

Современные исследования показали, что средиземноморская кухня позволяет снизить риск возникновения болезни Альцгеймера. Она включает овощи, фрукты, бобовые, зерновые, оливковое масло и морскую рыбу, а также значительное количество молочных продуктов. План питания должен включать лишь незначительное количество красного мяса и красного вина.

Спорт и движение

Все большее число исследований подтверждают, что физическая активность также полезна для головного мозга. Отправляйтесь на прогулку. Занимайтесь легким спортом.

Где я могу получить помощь?

Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Kreuzstraße 34 • 40210 Düsseldorf

Тел.: 0211 862066-0

0800 2004001 (бесплатно)

info@alzheimer-forschung.de

www.alzheimer-forschung.de

Инициатива «Alzheimer Forschung Initiative e. V.» (AFI) - это некоммерческая организация. Она поддерживает исследования по изучению болезни Альцгеймера, используя пожертвования. Кроме того, она распространяет информацию о болезни Альцгеймера среди пациентов и общественности.

Deutsche Gesellschaft für Neurologie

Reinhardtstr. 27 C • 10117 Berlin

Тел.: 030 53143793-0

info@dgn.org • www.dgn.org

Немецкое общество неврологии распространяет в Интернете информацию о таких типичных неврологически-психиатрических диагнозах, как болезнь Альцгеймера.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Friedrichstraße 236 • 10969 Berlin

Тел.: 030 2593795-14

01803-171017 (0,09 € за минуту разговора по стационарной телефонной сети)

info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

Немецкое общество болезни Альцгеймера и организации, входящие в его состав, являются организациями взаимопомощи. Они действуют по всей Германии и прикладывают все усилия для улучшения ситуации больных слабоумием и их семей. Телефонная служба «Телефон Альцгеймера» позволит получить ответы на вопросы в отношении слабоумия и болезни Альцгеймера.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.wegweiser-demenz.de

Веб-страницы Федерального министерства предоставляют всеохватывающую и наглядную информацию относительно слабоумия и болезни Альцгеймера. Здесь можно найти полезную информацию для пациентов и их родных и близких.

1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching

Тел.: 089 6138825-0
Факс: 089 6138825-25
www.1apharma.de

Информация по состоянию
на: апрель 2018 г.

Einfach verstehen.