



ПОЧЕМУ У ЛЮДЕЙ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ

Глава 2

Понятно, что вы хотите большего от своей памяти, поэтому давайте разберемся, почему возникают проблемы. В этой главе вы узнаете, что не все дороги ведут в дом престарелых. Для начала я помогу разобраться в многочисленных причинах потери памяти, а затем опишу несколько широких категорий людей, которые жалуются на свою память.

В этой главе вы найдете анкеты для самооценки, которые помогут лучше понять свои проблемы и составить список вопросов для обсуждения с врачом. Кроме того, вы отработаете первый навык запоминания.



Будьте точны, когда речь идет о вашей памяти

На память влияет множество физических, эмоциональных и поведенческих факторов. Большинство из них неопасны и поправимы. Моя цель — доказать (с помощью нейробиологии), что вы можете испытывать проблемы с памятью по разным причинам, а не потому что вы глупы или погружаетесь в деменцию. Я особо это подчеркиваю, ведь знаю, как часто люди делают такие выводы. Я слышу эти опасения ежедневно.

Моя цель — убрать из вашего лексикона фразу «У меня плохая память» и заменить ее чем-то более точным, например: (1) «Я не об-

ратил (-а) внимания на то, что вы сказали», (2) «Я сейчас очень волнуясь и не могу сосредоточиться» или (3) «Мой врач говорит, что у меня плохо работает та часть мозга, которая отвечает за запоминание. Я могу учиться. Просто мне нужно делать заметки, чтобы потом их просматривать».



Что вызывает проблемы с памятью?

Проблемы с памятью возникают из-за множества причин. Если бы мы принялись обсуждать их все, это заняло бы три-четыре года. Неврологи и нейропсихологи годами пытаются понять, что влияет именно на вашу память. Я не могу сказать, что могло стать причиной ваших проблем, но я могу предоставить обзор распространенных причин потери памяти. Приведенный ниже контрольный список даст представление о причинах ухудшения памяти, чтобы вы смогли оценить, что лежит в корне ваших проблем.



Это не всегда деменция

Было бы неправильно считать, что в приведенном ниже списке перечислены «причины деменции», скорее, это «то, что может влиять на память». Деменция, или то, что мы сейчас называем серьезным нейрокогнитивным расстройством, определяется как значительное снижение хотя бы одного когнитивного навыка (к ним относятся память, внимание, исполнительные функции, то есть навыки планирования и организации, язык, зрительные и пространственные навыки — в основном то, как ваш мозг обрабатывает визуальную информацию; а также социальные навыки, включая эмпатию и личность), причем более значительное, чем при нормальном старении, которое лишает вас самостоятельности, не является временным (как, например, дефицит витаминов или делирий) и не вызвано другим психическим расстройством, например депрессией (American Psychiatric Association, 2013). Разница между деменцией и болезнью Альцгей-

мера заключается в том, что деменция — это синдром потери когнитивных навыков (симптомы), которые я только что описала, а не болезнь. Болезнь Альцгеймера развивается в мозге и вызывает синдром деменции. Множество других вещей провоцирует деменцию или основные нейрокогнитивные расстройства, такие как инсульт, травматическое повреждение мозга (ТПМ) и болезнь Паркинсона.

Существует множество заболеваний и помимо самого пугающего — прогрессирующей болезни Альцгеймера, — которые затрагивают память, и большинство из них имеет лучший прогноз. Опасайтесь программ, которые обещают «обратить вспять болезнь Альцгеймера», потому что на момент написания этой книги это в принципе невозможно. Истории успеха, о которых рассказывают такие программы, обычно связаны с устранением химического дисбаланса или дефицита витаминов, которые мы никогда бы не назвали деменцией или болезнью Альцгеймера. Позже я подробнее остановлюсь на нескольких болезнях из этой категории. А пока составьте свой анамнез, используя приведенный ниже контрольный список, чтобы получить представление о ваших факторах риска потери памяти.

Контрольный список общих причин ухудшения памяти

(Копию этого контрольного списка вы можете скачать на сайте <http://newharbinger.com/47438> и распечатать, чтобы он был у вас под рукой, если вы захотите показать его своему врачу.)

Заболевания головного мозга (вы не узнаете о существовании у вас большинства из них, пока об этом не скажет невропатолог):

- Болезнь Альцгеймера
- Болезнь Паркинсона
- Болезнь Хантингтона
- Деменция с тельцами Леви
- Фронтотемпоральная деменция
- Болезнь Пика

Инфекции:

- Вирусы или бактерии, проникающие в головной мозг (энцефалит)
- Вирусы или бактерии, проникающие в наружные оболочки головного и спинного мозга (менингит)
- Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)
- Болезнь Крейтцфельда-Якоба или прионная болезнь (человеческая форма коровьего бешенства)

Травмы:

- Травма головы, вызвавшая потерю сознания
- Травма головы, которая не привела к потере сознания, но вызвала симптомы сотрясения мозга (головная боль, головокружение, проблемы с равновесием, двоение в глазах, усталость, спутанность сознания, раздражительность и т. д.)
- Операция на головном мозге
- Инсульт (кровоизлияние в мозг или блокировка кровотока)
- ТИА (транзиторная ишемическая атака), мини-инсульт или «тихий» инсульт
- Аноксия или гипоксия (кислородное голодание в результате сердечного приступа, отравления угарным газом и т. д.)

Повреждения, вызванные химикатами или другими веществами:

- Длительное употребление алкоголя в больших количествах
- Длительное применение некоторых транквилизаторов или снотворных
- Отравления тяжелыми металлами, например свинцом или ртутью
- Длительное воздействие промышленных растворителей

Кардиологические заболевания:

- Порок сердца
- Инфаркт

- Хроническая сердечная недостаточность
- Фибрилляция предсердий (ФП)
- Любой вид дисфункции сердечного клапана
- Шунтирование сердца
- Тромбоз
- Заболевания периферических артерий

Болезни легких:

- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Астма
- Раковые заболевания легких

Другие органы:

- Заболевания или поражение почек
- Поражение печени

Потеря чувствительности:

- Некорректированная потеря слуха
- Некорректированная потеря зрения
- Макулярная дегенерация
- Катаракта

Делирий (временное ухудшение психического состояния, вызванное физической проблемой):

- Медикаментозное отравление, вызванное неправильной дозой или взаимодействием медикаментов
- Инфекция мочевыводящих путей у пожилых людей
- Спутанность сознания после наркоза
- Сепсис
- Электролитный дисбаланс или сильное обезвоживание

Хронические заболевания (могут вызывать чрезмерный износ мозга и/или периодически снижать его функции):

- Диабет
- Застойная сердечная недостаточность
- Гипертония/высокое кровяное давление

Механические повреждения головного мозга:

- Эпилепсия (нарушение передачи электрических импульсов в мозге)
- Гидроцефалия нормального давления (ГНД, нарушение оттока спинномозговой жидкости в мозге)

Аутоиммунные заболевания:

- Рассеянный склероз (РС)
- Волчанка
- Саркоидоз
- Болезнь Хасимото/аутоиммунная лимбическая энцефалопатия
- Дисфункция щитовидной железы

Рак:

- Опухоли головного мозга
- Усталость и токсическое отравление, вызванное химиотерапией и облучением
- Заболевания мозга, связанные с раком в других частях тела

Дефицит витаминов:

- В₁₂
- Тиамин
- Омега-3 и антиоксиданты, которые важны для здоровья мозга

Медикаменты и другие вещества:

- Стероиды, такие как преднизолон
- Бета-блокаторы
- Бензодиазепины, такие как «Ксанакс» и «Клонопин»
- Седативные антигистаминные препараты, такие как «Бенадрил», «Найквил», «Драмамин»
- Безрецептурные снотворные, такие как «Унисом» или «Тайленол ПМ»
- Антипсихотические препараты, такие как «Сероквель» (кветиапин), «Абилифай», «Галдол» (галоперидол), «Риспердаль» (рисперидон), «Торазин»
- Антихолинергические препараты, такие как «Артан», которые используются для снижения двигательных побочных эффектов некоторых антипсихотиков
- Некоторые лекарства от биполярного расстройства и эпилепсии (старые седативные препараты, такие как «Топамакс»)
- Опиаты
- Марихуана/ТГК
- Алкоголь

Усталость:

- Сонное апноэ
- Расстройства сна
- Бессонница
- Синдром периодических движений конечностей (СПДК)
- Синдром беспокойных ног (СБН)
- Жизнь, стресс, дети и так далее
- Хроническая усталость/вирус Эпштейна — Барра

Эмоции:

- Тревога
- Травма

- Депрессия
- Флудинг (когда вас переполняют эмоции)
- Ступор (ощущение, что вы не можете пошевелиться, в результате стресса, предобморочное состояние)
- Диссоциация (мысленная проверка: «Тук-тук. Никого нет дома»; провалы в памяти)
- Психоз (голоса, паранойя и т. д.)

Разрушительные убеждения:

Хотите — верьте, хотите — нет, но убежденность в том, что у вас плохая память, легко может стать самосбывающимся пророчеством (не то чтобы все кончилось органическим поражением памяти, но ежедневная работоспособность пострадает).

Длинный список, правда? А вы отметили какие-то пункты из этого списка? Если у вас есть какие-либо из вышеперечисленных физических, медицинских или эмоциональных нарушений и они не поддаются контролю с помощью терапевта или консультанта, я настоятельно рекомендую обратиться за профессиональной помощью. Не откладывайте. Как вы в дальнейшем узнаете, многие из перечисленных причин, из-за которых вы жалуетесь на ухудшение памяти, могут стать факторами риска развития деменции. И даже если сейчас они кажутся несерьезными, в будущем они могут обернуться большими проблемами.

Хорошая новость заключается в том, что большинство, если не все перечисленные выше заболевания, поддается лечению, а при соответствующем лечении их воздействие на мозг и память может быть кардинально снижено. Большинство врачей в наши дни следит за здоровьем мозга и работает с пациентами с тем расчетом, чтобы он оставался в сохранности как можно дольше.

Четыре основных типа проблем с памятью

Я заметила, что многие люди верят, будто любая форма потери памяти обязательно будет прогрессировать, то есть со временем станет хуже. Возможно, это связано с широким распространением болезни Альцгеймера, прогрессирующей по своей природе. Правда в том, что прогрессирующая деменция — это лишь один из видов потери памяти. Множество других заболеваний имеет положительное течение, то есть мы ожидаем, что со временем состояние людей будет улучшаться, а не ухудшаться.

Я бы предпочла, чтобы вы для себя разделяли проблемы с памятью на четыре основные категории: (1) прогрессирующие заболевания, такие как болезнь Альцгеймера, где долгосрочное течение направлено в сторону ухудшения; (2) статические ухудшения в результате инсульта или черепно-мозговой травмы, при которых ухудшение памяти в начале наиболее сильно, но со временем она восстанавливается; (3) то, что я называю «тревога, травма и ложные убеждения», которые требуют некоторого объяснения, поэтому читайте дальше; и (4) состояние здоровья и образ жизни, которые притупляют вашу память.

1. Прогрессирующие состояния

Будем реалистами. Самая ужасная потенциальная реальность для большинства людей — страх, что они заболеют или уже заболели прогрессирующим слабоумием вроде болезни Альцгеймера. Я знаю людей, которые беспокоятся об этом практически в любом возрасте, но страх, безусловно, усиливается с годами. Я вас не виню, особенно если вы приближаетесь к шестидесятипятилетнему возрасту или уже перешагнули этот рубеж. Болезнь Альцгеймера — самая распространенная форма деменции, а самый большой фактор риска развития болезни Альцгеймера — возраст старше шестидесяти пяти лет. Однако это не значит, что, если вам больше шестидесяти пяти, вы *обязательно* заболеете болезнью Альцгеймера.

Для того чтобы понять, не страдаете ли вы каким-нибудь прогрессирующим заболеванием вроде болезни Альцгеймера, Ассоциация Альцгеймера предлагает удобный опросный лист под названием «10 признаков болезни Альцгеймера» (2009). В нем можно отметить все свои тревоги и опасения, а также взять его с собой на прием к врачу. Таким образом вы заранее запишете все свои жалобы и будете готовы их обсудить. Если вы обнаружите у себя перечисленные в списке симптомы, я рекомендую позвонить своему врачу. *(Эту форму вы можете найти на сайте <http://newharbinger.com/47438>.)*

Найдите 10 признаков: раннее выявление — это важно

ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ЭТИХ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ?

Пожалуйста, перечислите все волнующие вас вопросы и возьмите этот лист с собой на прием к врачу.

Примечание. Данный список предназначен только для осведомления и не заменяет консультации с квалифицированным специалистом.

- 1. Нарушения памяти, которые разрушают повседневную жизнь.** Один из наиболее распространенных признаков болезни Альцгеймера, особенно на ранней стадии, — когда человек забывает недавно полученную информацию. Кроме того, он забывает важные даты или события, переспрашивает одно и то же по много раз и все чаще вынужден прибегать к помощи вспомогательных средств (например, записок с напоминанием или электронных устройств) или членов семьи в ситуациях, с которыми раньше он справлялся самостоятельно.

Что считать типичными возрастными изменениями? Вы иногда забываете имена или договоренности, но потом вспоминаете.

- 2. Трудности с планированием или решением задач.** Некоторые люди могут отмечать изменения, касающиеся способности планировать и следовать намеченному плану, или при работе с цифрами. Им трудно придерживаться знакомого распорядка или следить за ежемесячными счетами. Они с трудом концентрируют внимание и тратят на выполнение тех же задач гораздо больше времени, чем раньше.

Что считать типичными возрастными изменениями? Вы допускаете случайные ошибки, когда заполняете счета.

- 3. Сложности с выполнением привычных дел дома, на работе или в часы досуга.** Люди с болезнью Альцгеймера часто испытывают трудности при выполнении повседневных дел. Иногда они с трудом ориентируются в знакомых местах, не могут вести бюджет или вспомнить правила любимой игры.

Что считать типичными возрастными изменениями? Иногда вам требуется помощь, чтобы разобраться в настройках микроволновой печи или записать телепередачу.

- 4. дезориентация во времени или пространстве.** Люди с болезнью Альцгеймера могут путать даты, времена года и время суток. Они испытывают трудности с пониманием или понимают не сразу. Иногда они могут забыть, где находятся и как туда попали.

Что считать типичными возрастными изменениями? Вы путаете дни недели, но потом все встает на свои места.

- 5. Проблемы с восприятием визуальных образов и пространственных соотношений.** У некоторых людей проблемы со зрением сигнализируют о болезни Альцгеймера. Им трудно читать, оценивать расстояние, определять цвет или контрастность, что может вызвать проблемы с вождением.

Что считать типичными возрастными изменениями? Ухудшение зрения, связанное с катарактой.

- 6. Проблемы с разговорной и письменной речью, которых раньше не было.** Людям с болезнью Альцгеймера бывает трудно поддерживать разговор или начать беседу. Они могут остановиться посередине разговора, не зная, как его продолжить, или повторяются. У них обедняется словарный запас, они не находят нужного слова или неправильно называют предметы (например, «эти... которые, как на стене, только на руке» вместо «часы»).

Что считать типичными возрастными изменениями? Иногда вам трудно подобрать нужное слово.

7. **Склонность переключать вещи и невозможность вспомнить свои действия.** Люди с болезнью Альцгеймера могут класть вещи в необычные места. Они теряют вещи и не могут вспомнить, куда их положили. Иногда они начинают обвинять окружающих в воровстве. Со временем это может происходить все чаще.

Что считать типичными возрастными изменениями? Вы периодически теряете вещи, но можете вспомнить, куда их положили.

8. **Сниженное или обедненное критическое мышление.** У людей с болезнью Альцгеймера может ухудшиться критическое мышление или способность принимать решения. Например, они могут неразумно обращаться с деньгами и отдавать большие суммы телемаркетологам. Они начинают уделять меньше внимания своему внешнему виду или личной гигиене.

Что считать типичными возрастными изменениями? Время от времени вы принимаете неверные решения.

9. **Отказ от работы или общественной деятельности.** У людей с болезнью Альцгеймера может снизиться интерес к хобби, общественной деятельности, работе или спорту. Им трудно следить за любимой спортивной командой или вспомнить, как заниматься любимым хобби. Также они могут избегать общества других людей из-за произошедших с ними перемен.

Что считать типичными возрастными изменениями? Иногда вы устаете от работы, семьи и социальных обязательств.

- **10. Изменения настроения и личности.** Настроение и характер людей с болезнью Альцгеймера могут измениться. Люди могут стать растерянными, подозрительными, печальными, боязливыми или тревожными. Они становятся раздражительными дома, на работе, в кругу друзей или в местах, где чувствуют себя вне зоны комфорта.

Что считать типичными возрастными изменениями? У вас вырабатывается очень специфическая манера вести дела, вы становитесь раздражительными, когда нарушается рутина.

Если у вас или у кого-то из ваших близких появился любой из десяти тревожных признаков болезни Альцгеймера, обратитесь к врачу для выявления причины. Ранняя диагностика даст возможность обратиться за лечением и спланировать свое будущее.

Вам могут помочь в Ассоциации Альцгеймера. Посетите сайт <http://alz.org/10signs> или позвоните по телефону 800-272-3900 (телетайп: 866-403-3073)*.

* Это официальная публикация Ассоциации Альцгеймера, но она может распространяться неаффилированными организациями или частными лицами. Такое распространение не означает одобрения этих сторон или их деятельности со стороны Ассоциации Альцгеймера. © 2009 Ассоциация Альцгеймера. Все права защищены. Редакция от 16 июля TS-0066.