



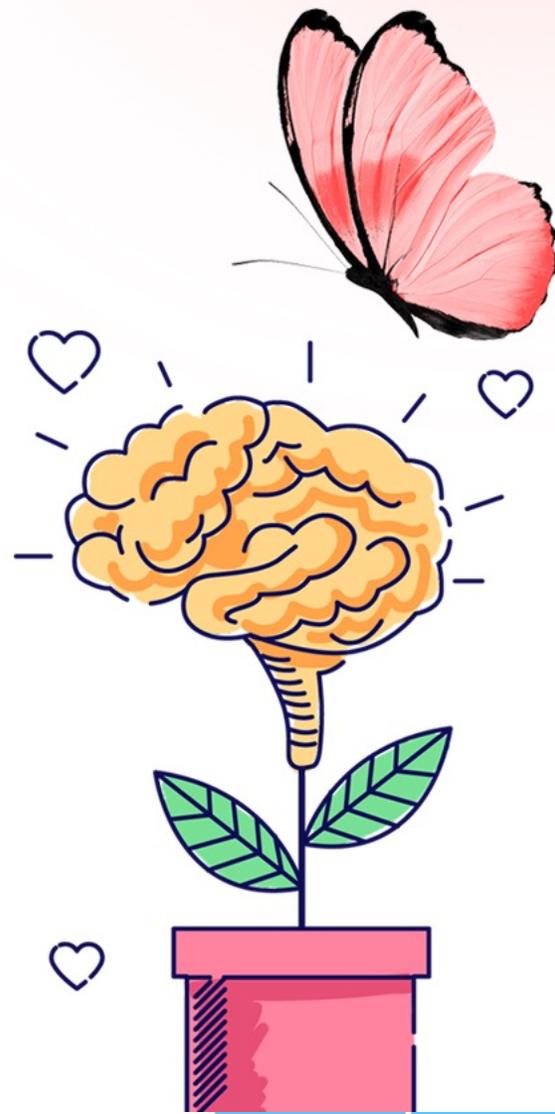
ОНЛАЙН-КУРС
ЮЛИИ РЕЗНИКОВ

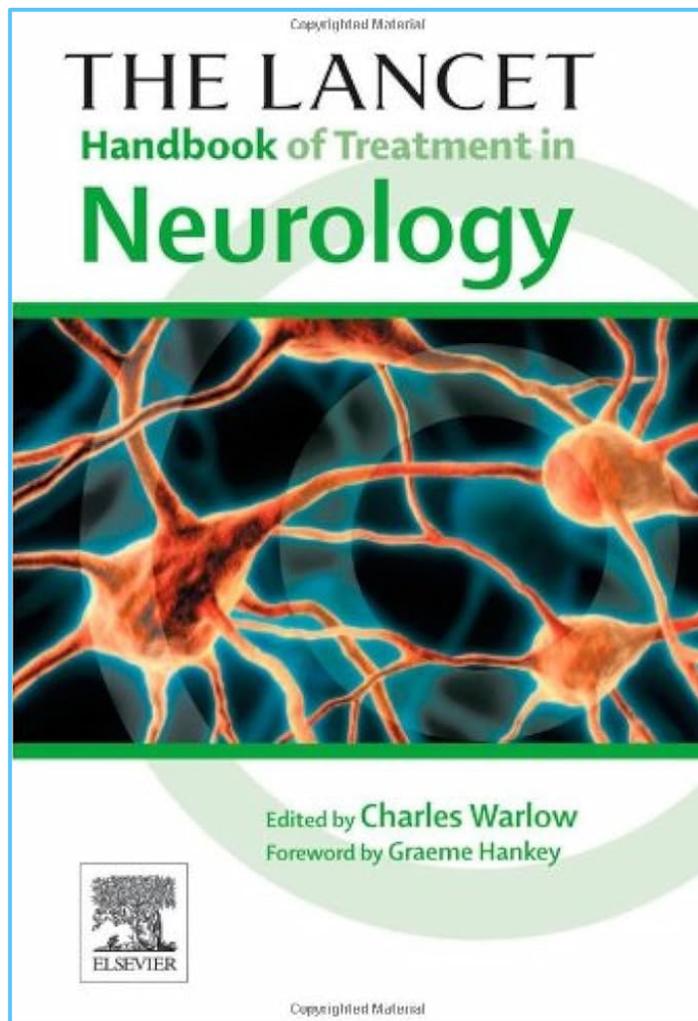
VitaTeva
медицинский центр

НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ УКРЕПЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

ЗАНЯТИЕ 2

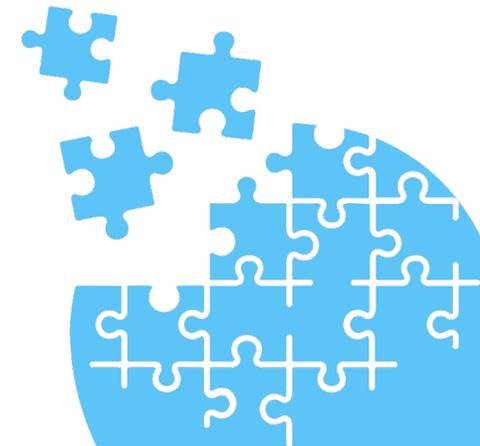
ПРОФИЛАКТИКА
ДЕМЕНЦИИ





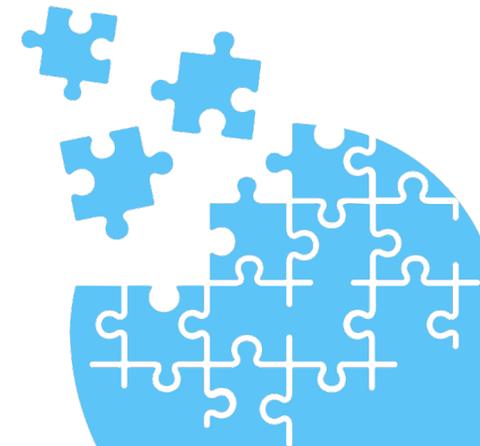
«До трети случаев деменции в мире можно было бы избежать, если бы люди следили за здоровьем своего мозга.»

Вывод содержится в результатах исследования международной группы нейрохирургов и нейробиологов, опубликованное в медицинском журнале Lancet



Признаки, на которые стоит обратить внимание

- Проблемы с памятью
- Затруднения с планированием и принятием решений
- Потеря ориентации
- Медлительность
- Нарушение концентрации
- Изменения в настроении или поведении.
- Растерянность и смятение в знакомых ситуациях



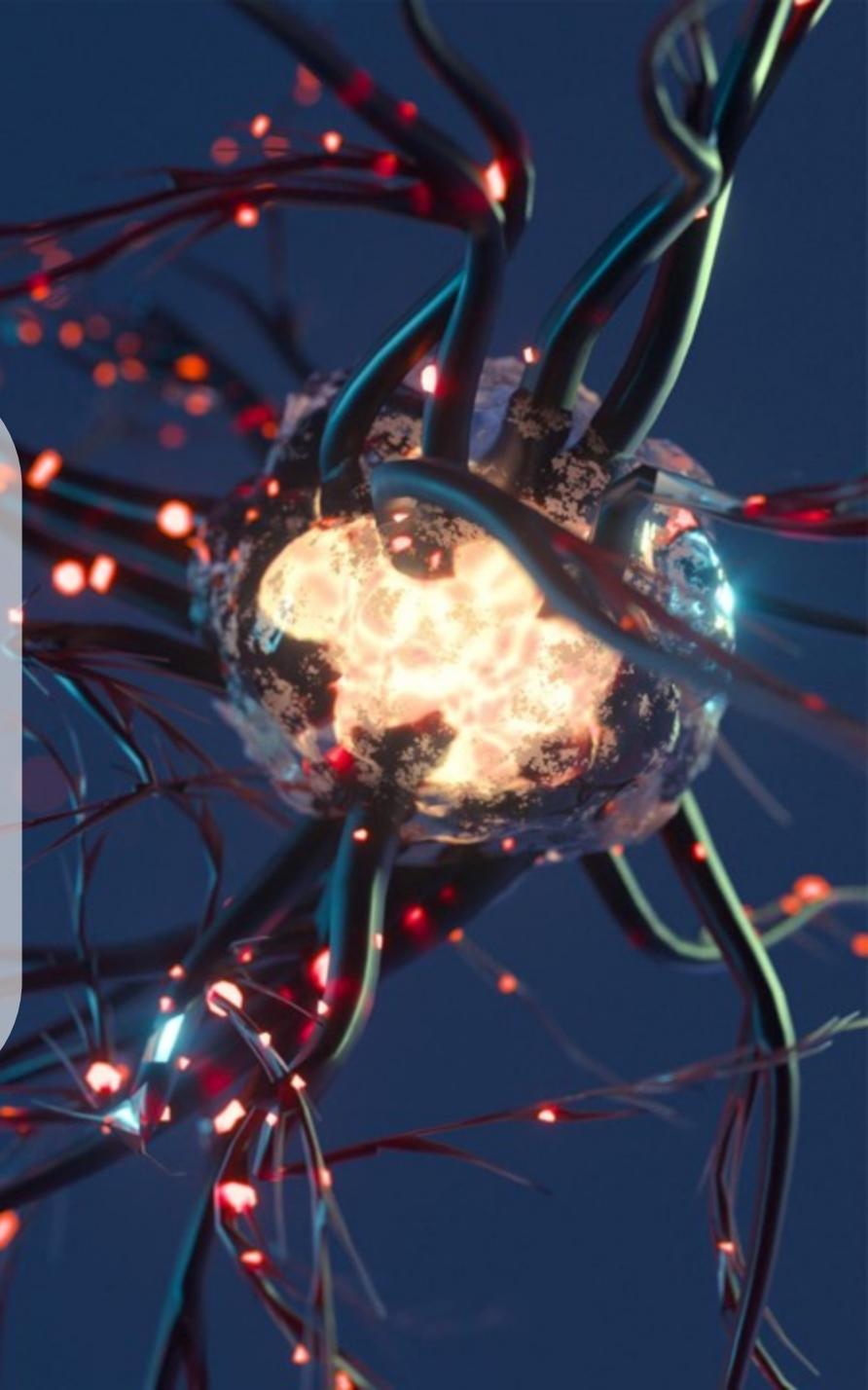
**В наших силах улучшить свое
ментальное здоровье в целом,
отсрочить и избежать деменцию**

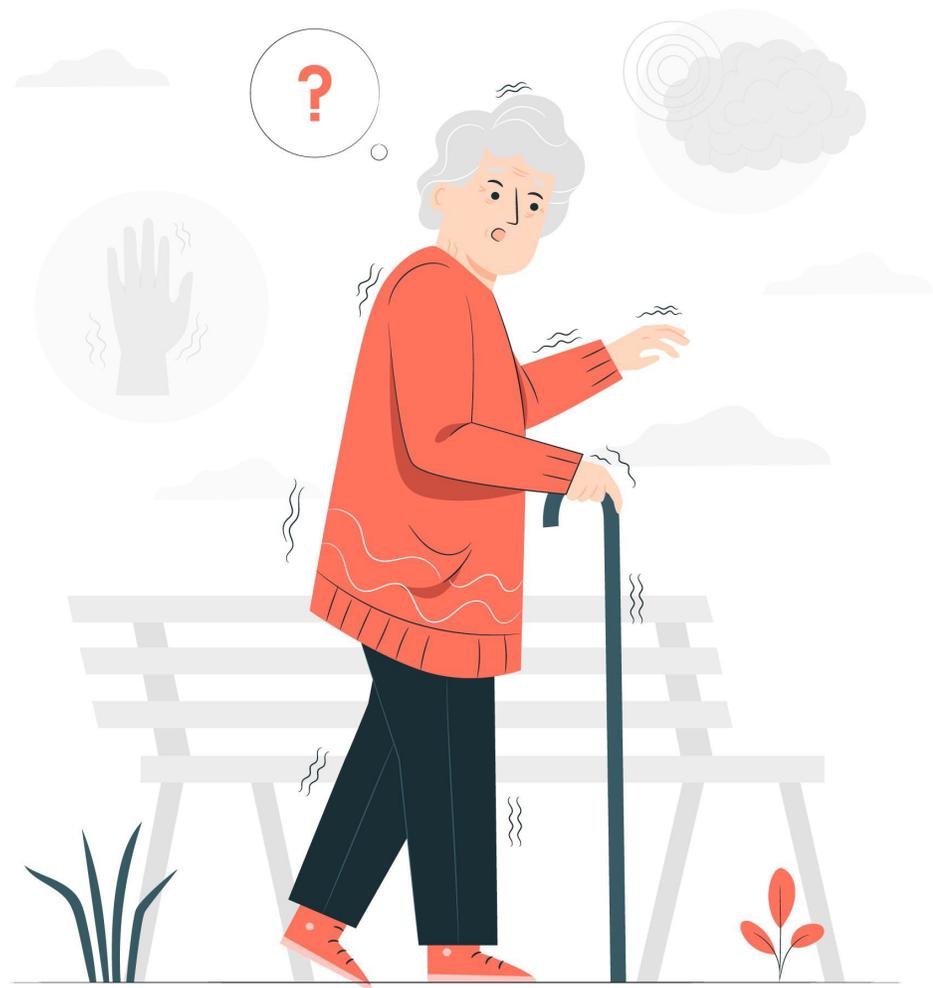


Деменция

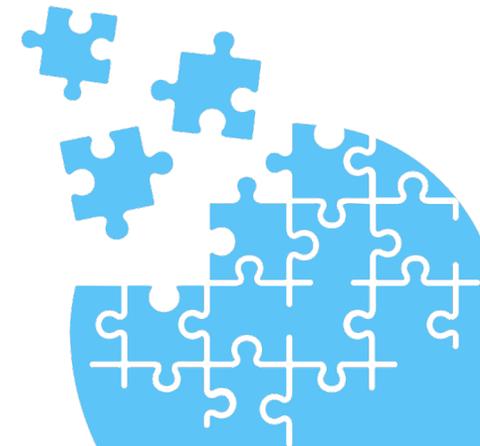
Это общее обозначение неспособности запоминать, думать, принимать решения, которая мешает нормальной повседневной жизни.

Деменция повреждает нервные клетки



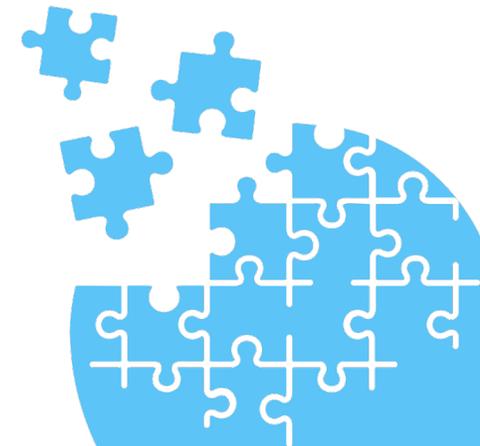


Деменция и болезнь Альцгеймера
не являются частью нормального старения

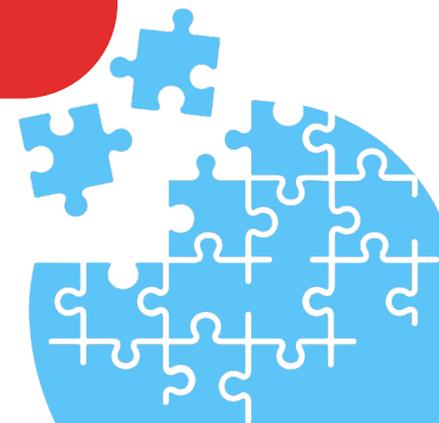


Направления профилактики деменции

- Питание
- Уменьшить количество токсинов
- Минимизировать воспаления
- Двигательная активность
- Обучение, тренировка мозга
- Общение , социальные связи



Есть научные доказательства того,
что питание и образ жизни в целом
могут быть хорошей профилактикой
когнитивных нарушений



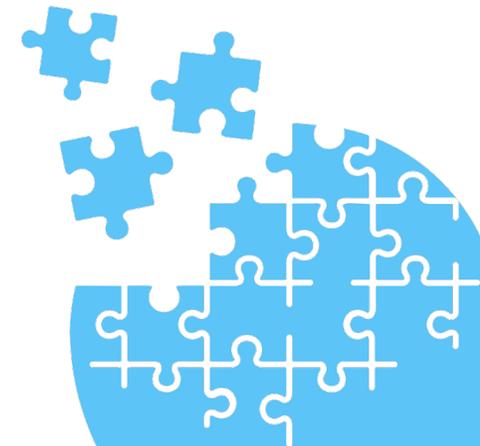
Проактивный подход к деменции включает 2 фактора

1

Активная профилактика – поддержание здоровья

2

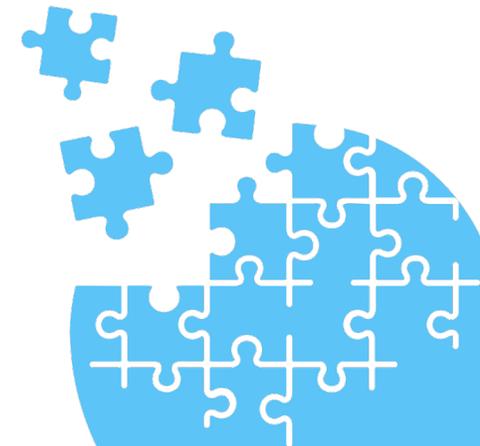
Подавление или как минимум
уменьшение реактивных симптомов



Типы деменции

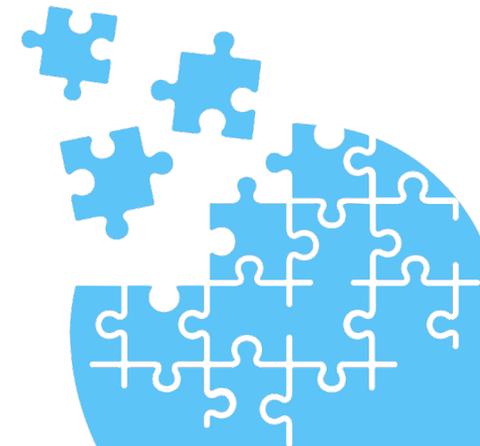
Сосудистая деменция

- 20% всех случаев
- Возникает вследствие нарушений кровоснабжения головного мозга при инсульте и мини-инсульте
- Болезнь влияет на когнитивные функции



Симптомы сосудистой деменции

- Симптомы зависят от того, какая часть мозга была поражена
- Схожи с болезнью Альцгеймера, но нарушения памяти менее очевидны
- Проблемы с планированием и концентрацией
- Возможен паралич и мышечная слабость, как при инсульте
- Координация
- Повышенная эмоциональность
- Медлительность

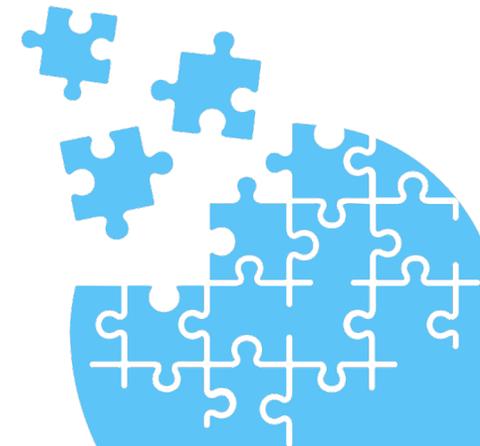


Типы деменции

Деменция с тельцами леви

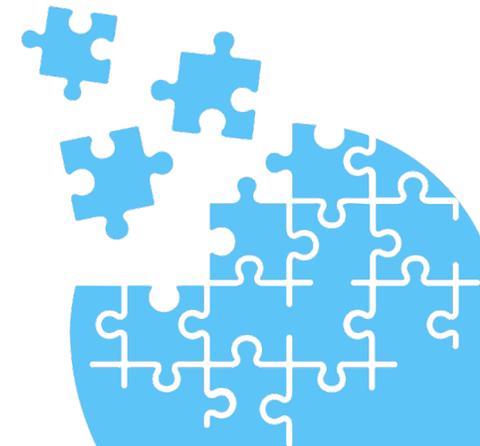
- 10-15% всех случаев
- Тельца леви: ненормальные белковые образования внутри нейронов.

Они вызывают снижение выработки нейротрансмиттеров, а так же отмирание нейронных связей, что приводит к гибели нервных клеток



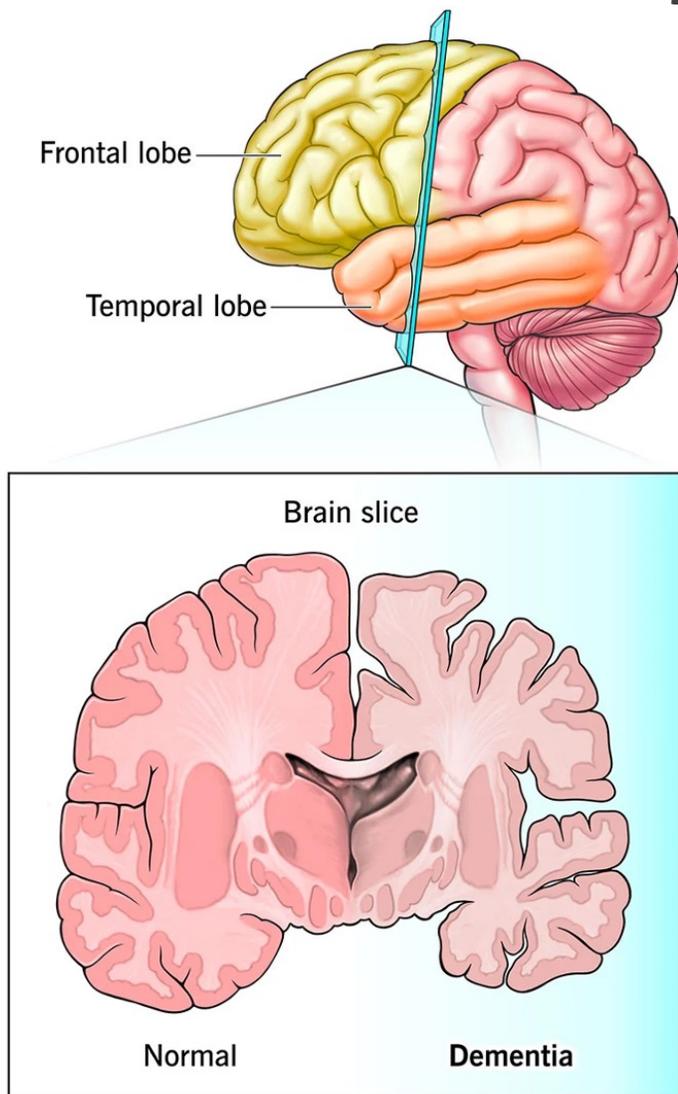
Симптомы деменции с тельцами Леви

- Схожи с болезнью Альцгеймера, но нарушения памяти менее очевидны
- Периоды возбуждения и апатии
- Замедление движений, тремор, напряжение мышц
- Галлюцинации
- Растерянность, сонливость
- Падения и обмороки
- Беспокойный сон



ТИПЫ ДЕМЕНЦИИ

Лобо-Височная

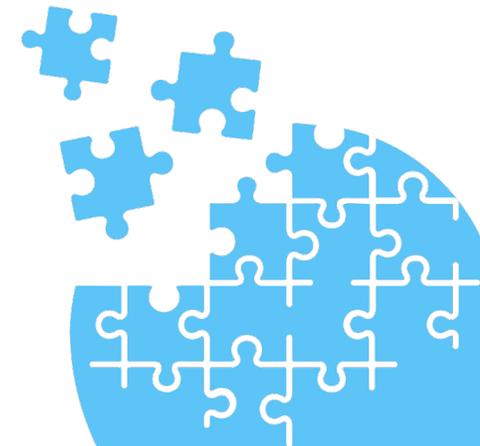


- Менее 5% всех случаев
- Так же известна как «Болезнь Пика»
- При заболевании происходит поражение лобной и височной долей
- Нарушается связь между долями мозга, происходит отмирание тканей



Симптомы лобно-височной деменции

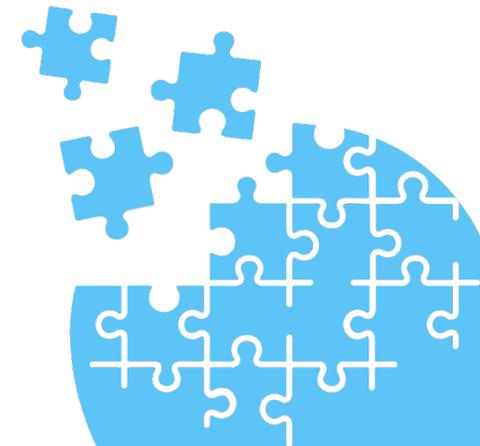
- Изменения личности
- Речевые нарушения
- Потеря памяти
- Утрачиваются социальные и моральные нормы
- Изменения вкусовых предпочтений, злоупотребление алкоголем и курение



ТИПЫ ДЕМЕНЦИИ

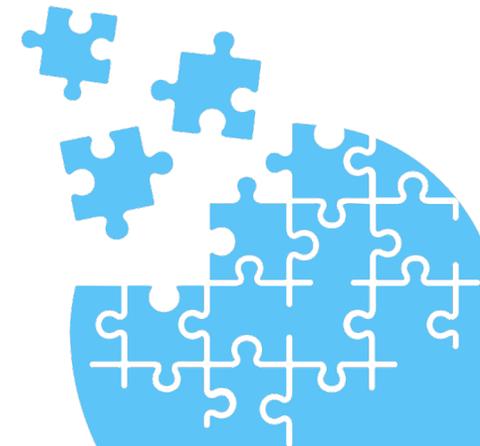
Болезнь Альцгеймера

- Наиболее распространённый тип деменции, 60% всех случаев
- Возникает из-за накопления нейрофибриллярных клубков и бляшек в мозгу, что приводит к гибели нервных клеток



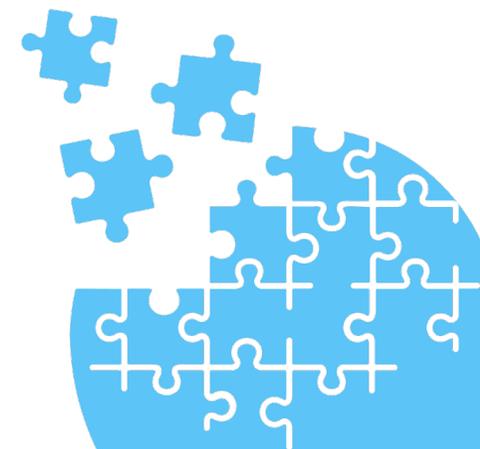
Симптомы Болезни Альцгеймер

- Забывчивость, потеря памяти
- Проблемы с планированием
- Нарушения речи
- Галлюцинации и бред
- Тревога, отчужденность
- Блуждание
- Может испытывать растерянность и смятение в знакомых ситуациях
- Изменения личности – агрессия, требовательность, подозрительность



Главные риски и причины появления деменции

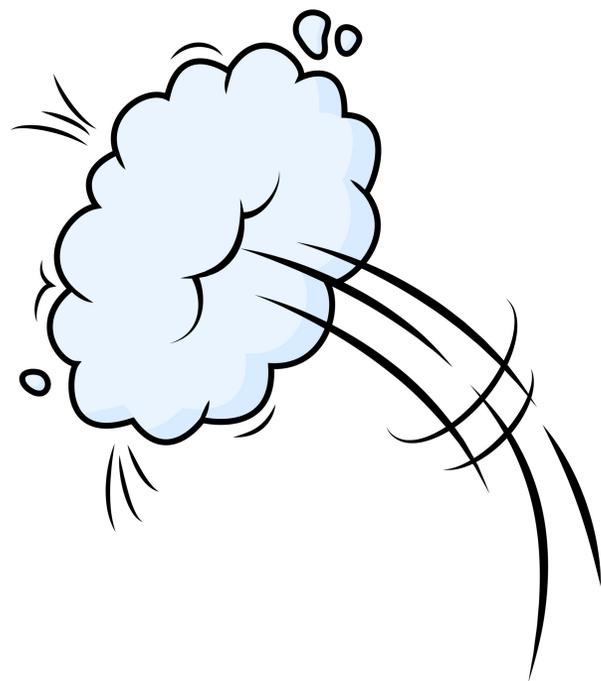
- Образ жизни
- Наследственность
- Нарушения нервного развития
- Другие заболевания или травмы
- Когнитивный резерв - то насколько человек развивает свои умственные способности



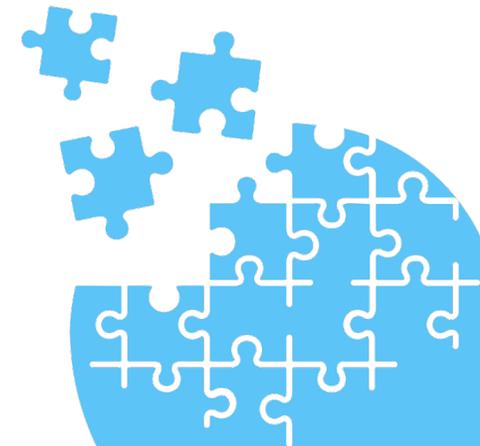
Чек лист того, что можно сделать для улучшения сна

- Подушка. Меняйте до тех пор, пока не найдете идеальную
- Эфирные масла для снятия напряжения
- Ванны и ванночки для ног с эфирными маслами и английской солью
- Отказ от кофе, черного чая и т. д. во второй половине дня
- Добавление сложных углеводов к ужину
- Время отхода ко сну
- Темнота в комнате
- Прохлада
- Тишина
- Белый шум
- Медитации
- Подушка для ног
- Утяжеление одеяло
- Натуральные препараты

Белый шум



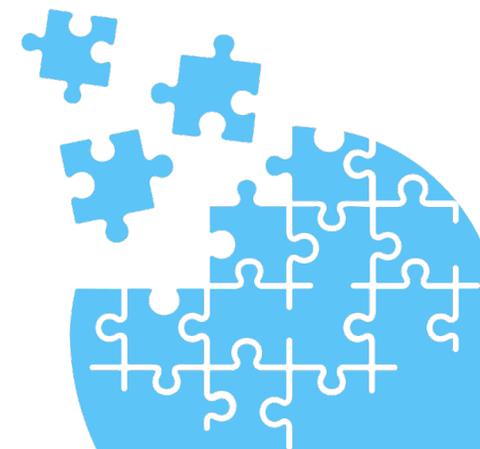
По своей сути, белый шум является непрерывным и однородным звуком, подобным шуму водопада, шуму ветра но без различимых элементов.



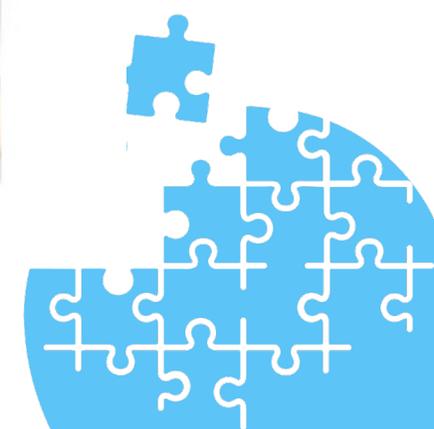
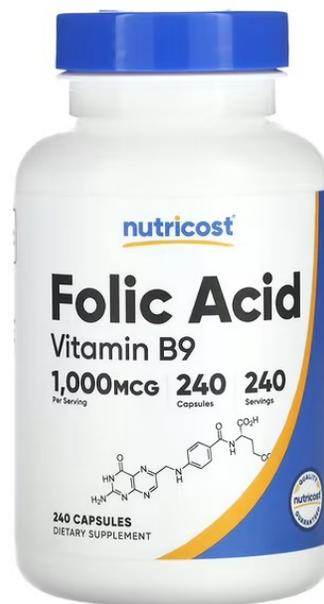
Как оценить работу мозга по показателям в анализах крови

Проверка на гомоцистеин

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
Витамин В12	367	пг/мл	187 - 883
Гомоцистеин	10.82	мкмоль/л	5.46 - 16.20



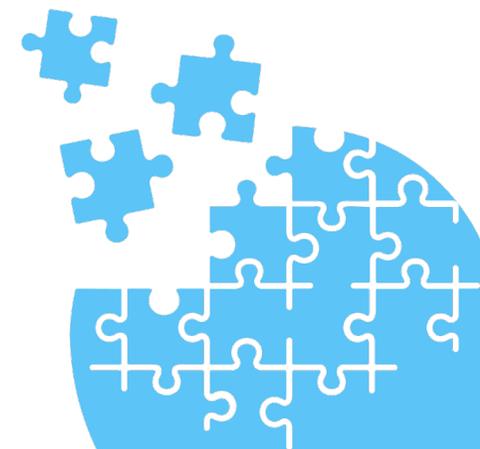
Как понизить уровень гомоцистеина?



B12



Диапазон нормы от 200 до 1100
Но примерно 10-20% людей
со значениями до 400 уже
испытывают нервно-психические
нарушения.



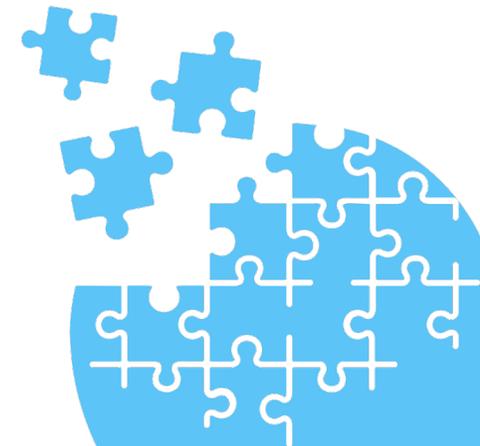
Как проверить уровень витамина B6?



ДЕФИЦИТ B6 если:

GOT, GPT, GGT < 10

MCV, MCH снижаются
при нормальных показателях
железа и ферритина

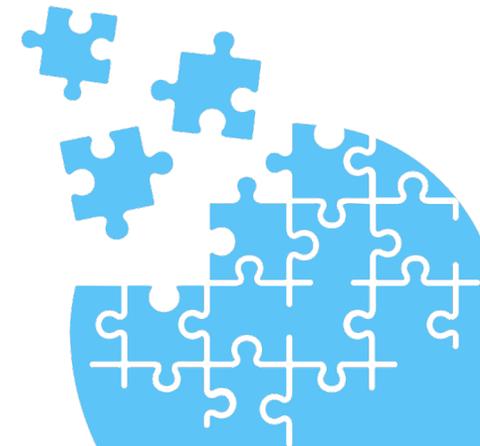


Дозировки лития

В фармацевтических дозировках его используют как психиатрическое лекарство при биполярном расстройстве, шизофрении и других.

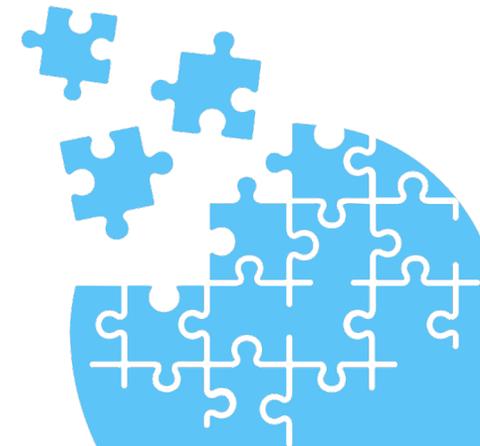
Но и недостаток лития чрезвычайно опасен.

Исследования показывают, что долгосрочное применение микродоз лития 1-2 мг в день имеет корреляцию с увеличением длины теломеров.



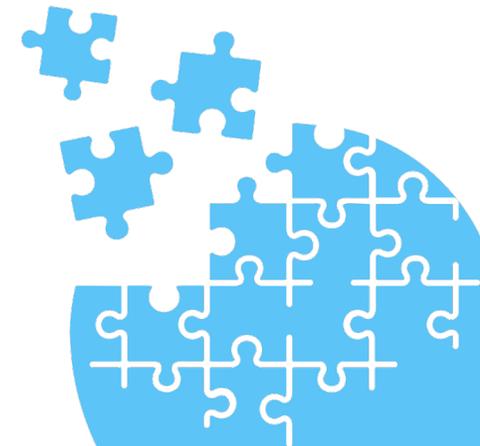
К чему приводит дефицит лития

- СДВГ
- Биполярное расстройство
- Депрессия
- Компульсивность
- Тревожность
- Агрессия, раздражительность
- Деменция



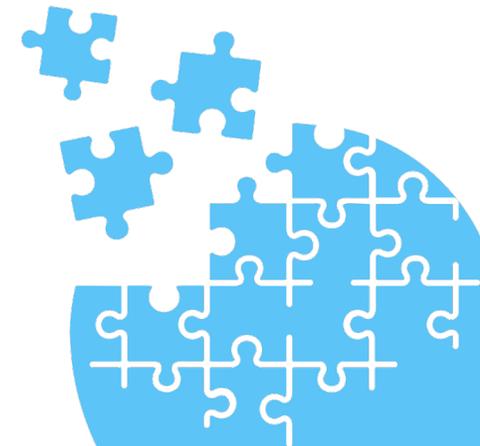
Что дает терапевтическое применение низких доз лития?

- Литий защищает нейроны от повреждения
- Устраняет существующие повреждения
- Стимулирует рост новых нейронов



Препараты с литием стоит принимать с осторожностью при

- Тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях
- Эпилепсии
- Паркинсонизме
- Лейкозе в анамнезе
- Почечной недостаточности
- Беременности
- Кормлении грудью



Витамин B9, фолаты, фолиевая кислота

Фолат:

натуральная форма витамина B9
в которой он присутствует в продуктах питания

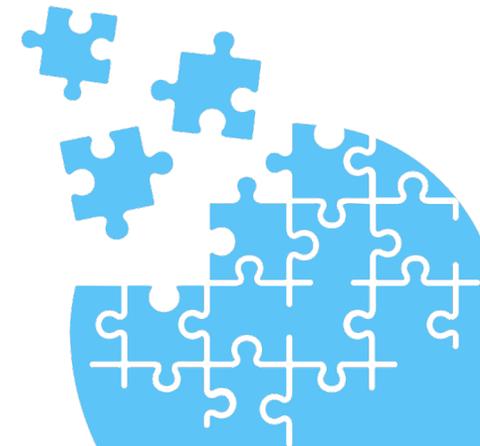
Фолиевая кислота:

синтезированная версия B9

L - Метилфолат:

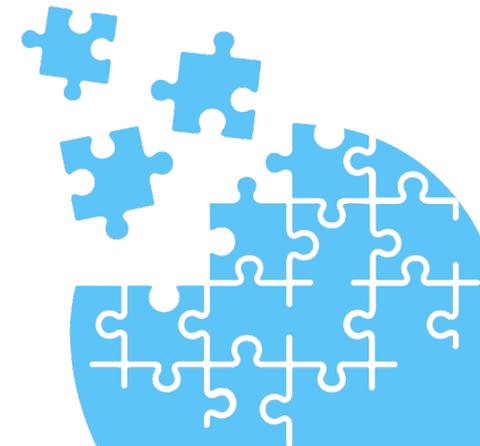
естественная форма фолиевой кислоты

Нормы фолиевой кислоты
в анализах крови 7 – 39,7 нмоль/л



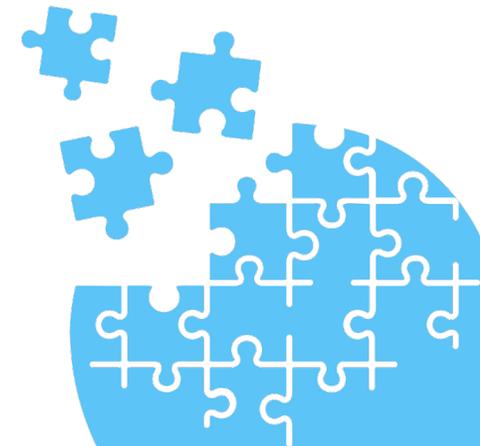
Что происходит при дефиците B9

1. Нарушается метилирование белков фосфолипидов
2. Нарушается метаболизм нейромедиаторов
3. Повреждаются ДНК
4. Повышается гомоцистеин



НАС и деменция

- **Н – ацетил цистеин**
производное аминокислоты цистеин
- Выводит свободные радикалы и поддерживает иммунитет
- Снижает уровень провоспалительных цитокинов
- Модулирует нейромедиаторные пути
- Улучшает рост и целостность нервных клеток
- Восстанавливает синаптическую пластичность



Куркумин



Наука говорит так:

У людей которые ежедневно принимают капсулированный качественный куркумин в течение 18 месяцев происходит уменьшение амилоидных бляшек, вызывающих деменцию.

Питание для профилактики деменции



Основа:

материал первого модуля

Дополнительный акцент:

большая забота о микрофлоре
кишечника



Упражнения для мозга

ЦВЕТНОЙ ТЕКСТ

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

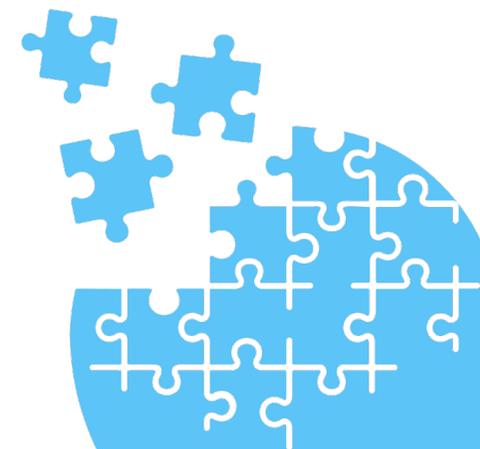
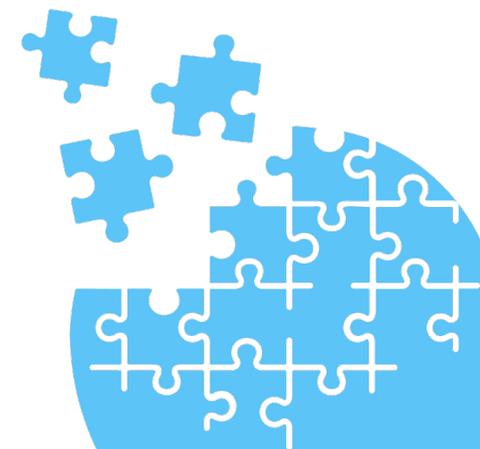


Таблица Шульте

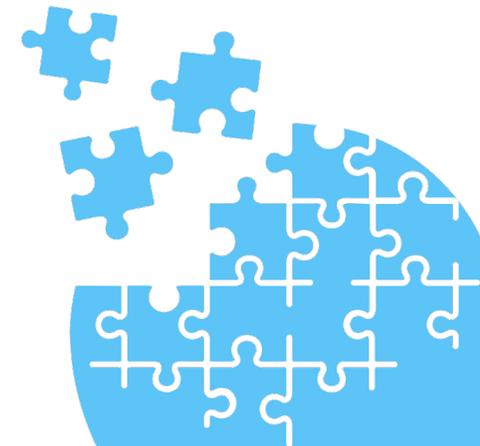
20	3	16	6	1
2	17	8	5	18
11	15	14	22	12
19	9	7	25	10
13	4	23	24	21



Если я эту эмоцию чувствую,
значит она ВНУТРИ меня

Если это происходит внутри меня,
значит я больше, чем это

Если я больше, чем это,
значит я могу с этим справиться





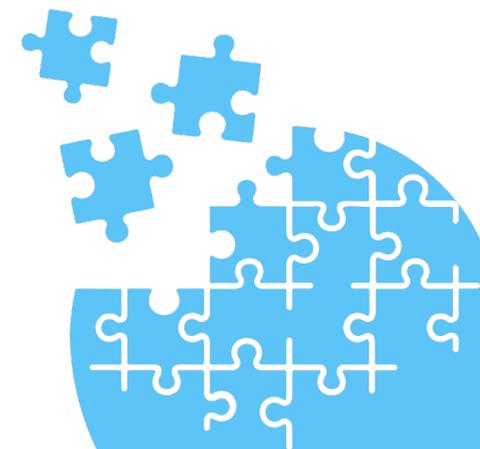
ШАГ 3

Исследовать это ощущение

Какое оно?

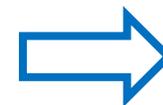
Есть ли у него вес, цвет, температура?

Из какого материала оно сделано?



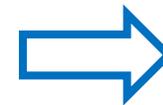
3-х шаговый алгоритм работы с эмоциональным центром

1. Назвать ощущение, точно подобрать ему имя



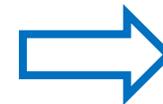
Вдох - Выдох

2. Три утверждения про это ощущение

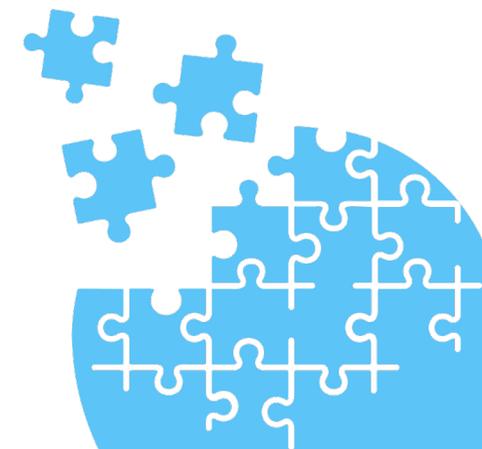


Вдох - Выдох

3. Исследовать ощущение



Вдох - Выдох



Задачи 2-го модуля по профилактике когнитивных ухудшений и деменции

1. Наладить сон
2. Продолжать работу по оптимизации питания
3. Посмотреть на анализы крови и подобрать нужные препараты по ортомолекулярной медицине
4. Выбрать упражнение для тренировки мозга
5. Добавить в свой распорядок дня массаж лица и головы
6. Работать с эмоциями по 3-шаговой схеме

