

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ И ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Мархоцкий Я.Л.¹, Полянская А.В.²

¹*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

г. Минск, Республика Беларусь

²*УО «Белорусский государственный медицинский университет»,*

г. Минск, Республика Беларусь

С возрастом мы начинаем жаловаться на свою память. Интересно то, что снижение памяти зависит не столько от образа жизни человека, от того как он питается, наличия определенных заболеваний, вредных привычек, профессиональных и бытовых вредностей, семейных обстоятельств и других негативных факторов среды.

Наиболее частыми причинами ухудшения памяти являются:

- Стресс и дистресс. Стрессорами могут быть физические, химические и биологические факторы. Любой вид дистресса может привести к психосоматическим заболеваниям и отрицательно влиять на память. Надо владеть общими принципами борьбы со стрессом и быстрым способом снятия его.

- Не полноценный сон. Постоянное недосыпание, причиной которого могут быть: шум, вибрация, электромагнитные излучения, нарушения температурно-влажностного режима, несоответствие кровати и постельных принадлежностей санитарным нормам, ночные и дневные смены труда, ночные дежурства, нарушения сна и отдыха, обусловленные

бытовыми условиями и другое постоянное недосыпание приводит к нарушению биоритмов, раздражительности и рассеянности, головной боли, в том числе к ухудшению памяти и снижению работоспособности.

- Табакокурение. Никотин стимулирует выделение адреналина, который стимулирует нервную систему (прилив сил), заглушает боль (никотиновое опьянение). Никотин повышает уровень сахара в крови, за счет него угнетается пищевой центр (многие используют курение для похудения). Никотин способствует освобождению дофамина (наркотическое действие - привыкание к табакокурению). Под влиянием табачного дыма никотина, оксида углерода, табачного дегтя, радионуклидов полония и висмута, может развиваться облитерирующий эндартериит, хронический бронхит курильщика и, конечно, умственная деятельность ослабевает. У большинства курильщиков память снижена.

- Злоупотребление алкоголем. Алкоголь не только ухудшает память, но и способствует развитию слабоумия и снижению интеллекта. Этиловый спирт является токсичным, он тормозит работу нервной системы, обладает наркотическим и обезболивающим действием. Регулярное употребление спиртных напитков снижает серосодержащий белок (S-белок) который принимает участие в главных процессах мозга. При наличии этанола до 4‰ (3-я степень опьянения), наступает коматозное состояние, а более 5 ‰ – смерть.

- Повреждения и заболевания головного мозга:

- Черепно-мозговая травма ретроградная и антероградная амнезия, конфабуляции и галлюцинации;

- Менингит (воспаление оболочек мозга) и энцефалит (воспаление вещества мозга);

- Заболевание других органов (диабетическая и печёночная энцефалопатии);

- Заболевание щитовидной железы (гипотиреоз) снижение памяти, повышение массы тела;

- Длительный прием лекарств из групп снотворных, антидепрессантов, обезболивающих также может оказать отрицательное влияние на память.

Продукты улучшающие память и повышающие физическую и умственную работоспособность:

- Витамины, микро- и макроэлементы

- Витамин В1 – имеет непосредственное значение для памяти. Много его содержится в грецких орехах, пшеничных отрубях, горохе, яичном желтке, нежирном мясе.

- Витамин В12 – наибольшую опасность для работы мозга представляет длительный дефицит витамина В12, который приводит к

повреждению головного мозга. Наибольшее количество витамина В12 содержится в молоке, печени, сердце, крабах, рыбе (сардинах, лососе).

– Витамин F – полиненасыщенные жирные кислоты «Омега-3» для улучшения памяти, стимулирует умственную деятельность, питает клетки головного мозга. Содержится в жирной рыбе – форель, лосось, льняном масле.

– Селен – великолепный антиоксидант, необходимый для функционирования памяти. Содержится в белых грибах, крабах, оливковом масле.

- Овощи, фрукты:

– Виноград – содержит эпикатехин – полифенол усиливающий приток крови к мозгу и улучшающий память. Глюкоза сразу используется для питания тканей мозга.

– Курага – содержит до 11% сахара, органические кислоты (1.3%), минеральные вещества (0.6%), витамины (С,В1,В2,РР), богата железом, которое стимулирует работу левого полушария мозга, ответственного за аналитическое мышление. Желательно употреблять 3-4 сушеных абрикоса в день.

– Лимон – источник витамина С, поднимает настроение вырабатывает вещества необходимые для концентрации внимания и улучшения памяти. Кислая среда лимонного сока способствует скорейшему протеканию инверсии – превращает сахарозы в глюкозу и фруктозу.

– Орехи – в орехах (грецкие, миндаль, фисташки, фундук) содержатся активные вещества, которые стимулируют умственную деятельность. Лецитин орехов улучшает работу мозга и активизирует память благодаря большому содержанию незаменимых жирных кислот, фосфора и железа.

– Помидоры – источник мощного антиоксиданта ликопена, который борется против свободных радикалов, приводящих к слабоумию из-за гибели нервных клеток

- Зерновые и вкусовые продукты:

– Цельнозерновой бездрожжевой хлеб – основной источник витаминов группы В и медленных углеводов, которые помогают сохранить внимание на длительный срок времени, нормализовать перистальтику кишечника и предупреждать избыточную массу тела.

– Горький шоколад – это смесь тертого какао, сахарной пудры, сухого молока, растертых ядер орехов, кофейного экстракта цукатов, цедры. Благодаря теобромину, кофеину, магнию, он приобретает тонизирующее свойство – снижает усталость и повышает работоспособность, способствует нормальной работе памяти.

Японский зеленый чай – сильный, но безвредный стимулятор нервной системы. Зеленый чай получают беззавяливания и ферментации, листья могут быть смолоты в порошок (выпиваешь не только настой, но съедаешь сам чай). Может быть, и обычный зеленый чай. Зелёный чай великолепное средство профилактики рака и атеросклероза, снижает кровяное давление, выводит избыточную соль из организма, замедляет старение.