Для коментарів чи іншого зворотного зв'язку заповніть форму:
форма зворотного зв'язку щодо цієї версії настанови

Версія цього документу для друку: http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm01138&format=pdf

Настанови на засадах доказової медицини.
Створені DUODECIM Medical Publications, Ltd.

Настанова 01138. Фактори ризику та запобігання виникненню розладів пам’яті

Автори: Mia Kivipelto, Tiia Ngandu
Редактор оригінального тексту: Sari Atula
Дата останнього оновлення: 2017-04-26

Фактори ризику та запобігання виникненню розладів пам’яті

- Порушення пам’яті, причиною якого найчастіше являється хвороба Альцгеймера, зазвичай розвивається під впливом чинників навколишнього середовища та спадковості.
- Хвороба Альцгеймера - це мультифакторне захворювання, з декількома серцево-судинними та пов’язаними зі стилем життя факторами ризику, такими як гіпертонія, високий рівень холестерину в крові, діабет, алкогольна залежність, куріння, малорухомий спосіб життя та ожиріння. На це можна впливати шляхом модифікації способу життя та корекції факторів ризику.
- Можна стверджувати, що як мінімум одного з трьох випадків порушення пам’яті можна було б уникнути, модифікуючи фактори ризику, які його викликають.

Фактори ризику та фактори захисту

- Найважливіший фактор ризику виникнення розладів пам’яті - це вік.
- Також на розвиток порушень пам’яті впливають серцево-судинні захворювання та спосіб життя.

    - Ось приклади факторів, що збільшують ризик розвитку порушень пам’яті:
        - цереброваскулярні захворювання
        - гіпертензія в середньому віці
        - високий рівень холестерину в середньому віці
        - ожиріння в середньому віці
        - діабет та легкі порушення метаболізму глюкози
        - алкоголь
        - куріння
        - депресія
        - травма голови.
    - Мозок може захистити наступне:
        - високий рівень освіти
        - фізична активність
        - активний спосіб життя (активне сприйняття нової інформації та соціальні взаємодії)
        - здорове харчування та дотримання дієтичних рекомендацій (надання переваги рослинним продуктам, нерафінованим жирам, цільнозерновим продуктам та рибі).
        - вітаміни групи B (особливо фолати та вітамін B_{12}), антиоксиданти (вітамін E), вітамін D.
            - Ці дані були отримані під час дослідження вживання нутрієнтів та рівні вітамінів у крові в популяції (не з досліджень про вживання вітамінів).
- Фізична активність та здорове харчування не тільки позитивно впливають на діяльність головного мозку, а й знижують ймовірність виникнення порушень пам’яті через вплив на фактори ризику.
- Вживання алкоголю в великій кількості збільшує ризик виникнення порушень пам’яті.
- Ймовірність впливу інших чинників низька: тривалий стрес та різні захворювання, такі як захворювання коронарних судин, інфаркт міокарда, захворювання легень, апное сну та деякі інфекції пов’язували з підвищенням ризику виникнення порушень пам’яті.
- Прийом антигіпертензивних препаратів пов’язують зі зниженням ризику.

- Враховуючи дані популяційних досліджень, гормонозамісна терапія, прийом нестероїдних протизапальних препаратів (НППЗ) та статинів очевидно знижують ризик розвитку порушень пам’яті, але в експериментальних дослідженнях захисних впливів не виявлено.

Значимість факторів ризику впродовж життя

- Зміни в головному мозку, пов’язані з хворобою Альцгеймера, починаються задовго до можливості встановити діагноз.
- Модифікація факторів ризику важлива впродовж життя.
- Гіпертензія, підвищений рівень холестерину та ожиріння в середньому віці сприяють розвитку пізніх порушень пам’яті.
- Дослідження пацієнтів старшої вікової категорії (>75 років) показали, що низький артеріальний тиск, низький рівень холестерину та низький ІМТ пов’язані з розвитком порушень пам’яті (зворотній причинно-наслідковий зв’язок).
- Діабет підвищує ризик розвитку порушень пам’яті впродовж життя.
- Фізична активність зменшує ризик як в середньому, так і в літньому віці.
- Літнім людям важливо дотримуватися повноцінного харчування та уникати незапланованої втрати ваги.

Вимірювання ризику виникнення порушень пам’яті

- Ця шкала оцінювання призначена для людей у віці від 39 до 64 років. Вона оцінює ризик розвитку порушень пам’яті впродовж наступних 20 років.
- Шкала визначає декілька факторів ризику для розвитку порушення пам’яті, а загальний набраний бал показує, чи ризик підвищений.

Таблиця T1. **Шкала оцінки ризику розвитку порушень пам’яті**

Фактори ризику		Бали
Вік	1. <47 років 2. 47-53 роки 3. >53 років	1. 0 2. 3 3. 4
Стать	1. Жінки	1. 0

Фактори ризику		Бали
	2. Чоловіки	2. 1
Освіта	1. >10 років 2. 7-9 років 3. < 7 років	1. 0 2. 2 3. 3
Систолічний артеріальний тиск	1. ≤ 140 мм рт ст 2. > 140 мм рт ст	1. 0 2. 2
Загальний холестерин	1. ≤ 6,5 ммоль/л 2. > 6,5 ммоль/л	1. 0 2. 2
Індекс маси тіла (ІМТ)	1. ≤ 30 кг/м² 2. > 30 кг/м²	1. 0 2. 2
Достатній рівень фізичної активності	1. Активний 2. Неактивний	1. 0 2. 1
Загальна кількість балів		**Ризик**
1. 0-5 2. 6-7 3. 8-9 4. 10-11 5. 12-15		1. 1,0% 2. 1,9% 3. 4,2% 4. 7,4% 5. 16,4%

Поєднання генетичних факторів та стилю життя

- Носії ε4 алелі гена аполіпопротеїну Е (APOE) мають в 2-3 рази вищий ризик розвитку хвороби Альцгеймера.
- Майже кожен третій фін є носієм APOE ε4 гена.
- Деякі чинники стилю життя (куріння, низька фізична активність, надмірне вживання алкоголю та рафінованих жирів) явно підвищують ризик розвитку порушень пам’яті та хвороби Альцгеймера у таких генетично схильних осіб особливо.

- Носії APOE ε4 отримують більше користі від дотримання здорового способу життя.

Запобігання порушенню пам’яті

- Розвитку порушення пам’яті можна запобігти або уповільнити його шляхом впливу на відомі фактори ризику.
- Фінське дослідження FINGER - перше велике довготривале міжнародне дослідження, спрямоване на попередження розвитку порушень пам’яті шляхом впливу на декілька основних факторів ризику одночасно. Перші результати дослідження FiNGER показали, що, зважаючи на такі чинники, як здорове харчування, фізична активність, тренування пам’яті та контроль серцево-судинних факторів ризику, можна досягти покращення когнітивних функцій та пам’яті в літньому віці.

Ключові моменти

- Виявлення та корекція усіх факторів ризику
- Турбота про здоров’я серця
- Регулярні фізичні навантаження
- Дотримання дієтичних рекомендацій
- Тренування можливості сприймати інформацію шляхом виконання різноманітних завдань, бажано таких, що включають змагання, соціальна активність.

Методи

- Індивідуальний підхід (беручи до уваги різні захворювання, обмеження функцій та враховуючи уподобання)
- Регулярне спостереження та заохочення
- Заняття в групі краще мотивують змінити спосіб життя (спортивні групи, групи харчування)
- Для досягнення стійкого результату потрібні довготривалі ефективні програми

Джерела інформації

R1. Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-

risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet 2015;385(9984):2255-63. [PubmedID|25771249]

R2. Solomon A, Mangialasche F, Richard E et al. Advances in the prevention of Alzheimer's disease and dementia. J Intern Med 2014;275(3):229-50. [PubmedID|24605807]

R3. Smith AD, Smith SM, de Jager CA et al. Homocysteine-lowering by B vitamins slows the rate of accelerated brain atrophy in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. PLoS One 2010;5(9):e12244. [PubmedID|20838622]

R4. Kivipelto M, Ngandu T, Laatikainen T et al. Risk score for the prediction of dementia risk in 20 years among middle aged people: a longitudinal, population-based study. Lancet Neurol 2006;5(9):735-41. [PubmedID|16914401]

Авторські права на оригінальні тексти належать Duodecim Medical Publications, Ltd.
Авторські права на додані коментарі експертів належать МОЗ України.
Published by arrangement with Duodecim Medical Publications Ltd., an imprint of Duodecim Medical Publications Ltd., Kaivokatu 10A, 00100 Helsinki, Finland.

Ідентифікатор: ebm01138 Ключ сортування: 036.049 Тип: EBM Guidelines

Дата оновлення англомовного оригіналу: 2017-04-26

Автор(и): Mia KivipeltoTiia Ngandu Редактор(и): Sari Atula Видавець: Duodecim Medical Publications Ltd
Власник авторських прав: Duodecim Medical Publications Ltd

Навігаційні категорії
EBM Guidelines Neurology

Ключові слова індексу
speciality: Neurology Memory disorder Memory disease Dementia Alzheimer's disease Alzheimer disease Alzheimer Prevention Risk factor