

Работая до старости, можно уберечься от слабоумия

Если работать до преклонного возраста, можно предотвратить развитие старческого слабоумия. Таковы данные исследования, проведенного учеными Института психиатрии Королевского Колледжа в Лондоне.

Эксперты проанализировали данные о 1320 пациентах, страдающих деменцией, или старческим слабоумием. Среди этих больных было 382 мужчины.

В ходе исследования ученые пришли к неожиданным выводам - оказалось, что мужчины, продолжавшие работать до старости и сохранявшие таким образом активность мозга, начинали страдать от слабоумия позже, чем те, кто вел пассивный образ жизни на пенсии.

Как сохранить клетки мозга

Деменция характеризуется стойким снижением психических функций и умственных способностей в результате массовой потери клеток мозга, часто происходящей в старости. Это проявляется в общей заторможенности психической деятельности, ухудшении памяти, возможных галлюцинациях и забывчивости.

Эксперты считают, что одним из способов борьбы с этим процессом является построение как можно большего количества связей между клетками в результате высокой психической и социальной активности, сохраняемой на протяжении всей жизни.

Таким образом можно создать так называемый "когнитивный резерв", который и будет заслоном на пути возникновения разных проявлений деменции, включая болезнь Альцгеймера.

Наиболее надежным способом создания "когнитивного резерва" и защиты от слабоумия в старости является, по мнению ученых, продолжение работы до как можно более позднего периода жизни.

По словам одного из авторов исследования, профессора Саймона Лавстоуна, интеллектуальное стимулирование, которое пожилые люди получают на рабочем месте, может предотвратить снижение умственных способностей и уберечь людей преклонного возраста от слабоумия в течение более длительного времени.

Сохранение трудоспособности до глубокой старости, к сожалению, не дает гарантии, что слабоумие не наступит вовсе. Однако, по подсчетам ученых, каждый дополнительный год работы отдалает риск развития болезни Альцгеймера на шесть недель.

Последствия для экономики

В Британии от различных проявлений старческого слабоумия, или деменции, страдают 700 тысяч человек, а к 2051 году, по подсчетам экспертов, количество таких больных достигнет 1,7 миллиона человек.

Уход за больными деменцией ежегодно обходится британской экономике в 17 миллиардов фунтов стерлингов.

Данные исследования Института психиатрии Королевского колледжа Лондона, возможно, дадут пищу для размышлений тем, кто собирается уходить на пенсию. "Сейчас больше чем когда-либо людей уходят на пенсию значительно позже пенсионного возраста, чтобы снизить финансовые потери, а теперь для них появился еще один стимул работать дольше - снижение риска деменции", - говорит Ребекка Вуд, генеральный директор Alzheimer's Research Trust, профинансировавшего исследование.

Убедительные данные?

Однако доктор Сюзан Соренсен, директор исследований Alzheimer's Society, говорит, что число пациентов, участвовавших в исследовании, недостаточно, чтобы делать окончательные выводы.

"Возможна масса причин того, почему мужчины, уходящие на пенсию позже, заболевают болезнью Альцгеймера также позже. Те, кто выходят на пенсию рано, часто уже имеют проблемы со здоровьем: повышенное давление, например, или диабет. Все это тоже повышает риск развития старческого слабоумия", - говорит она.

Авторы исследования также признают, что характер поведения людей на пенсии сильно изменился и что для многих людей этот период жизни может быть столь же интеллектуально насыщенным, как работа.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2224 20.05.2009, 13:23 📌 209

URL: <https://babr24.com/?ADE=77781> Bytes: 3536 / 3515 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)