### W każdym wieku trzeba ćwiczyć pamięć

**W każdym wieku trzeba ćwiczyć pamięć**

O problemach z pamięcią i o tym, jak ćwiczyć pamięć z dr. nauk medycznych ***Stanisławem Ochudłą***/Ś.S.N./ lekarzem w Oddziale Neurologii Wieku Podeszłego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, rozmawia Krystyna Bochenek

**Co to jest pamięć? Jak można ją zdefiniować?**

Pamięć - jest to jedna z najważniejszych wyższych funkcji mózgowych polegająca na kodowaniu, odtwarzaniu i przechowywaniu informacji. Bez pamięci człowiek nie może normalne funkcjonować.

Wszyscy różnimy się między sobą, także pod względem umiejętności zapamiętywania różnych informacji. Każdy z nas jest nieco inaczej skonstruowany. Warto jeszcze uświadomić sobie jeden fakt - że pamięć może być różnego typu i dotyczy wszystkich rodzajów bodź-ców, które do nas docierają. Wyróżniamy pamięć wzrokową, słuchową, pamiętamy bodźce dotykowe, wrażenia smakowe i emocjonalne. Pod tym względem każdy z nas może mieć inne predyspozycje do zapamiętywania różnych charakterystycznych cech.

**Dlaczego szybciej i lepiej zapamiętujemy informacje, które nas interesują?**

Jest to klasyczna sytuacja, kiedy koncentracja uwagi, skupienie się na danej informacji czy zdarzeniu ułatwiają ich zapamiętywanie i utrzymywanie. Gdy jesteśmy czymś zainteresowani, skupiamy uwagę na danym bodźcu i ta informacja jest w lepszym stopniu zapamiętana niż każda inna. Przyczyną tego jest sposób funkcjonowania naszego umysłu. Po prostu koncentracja uwagi ułatwia zapamiętywanie. Jeżeli nie skupimy uwagi na danym przedmiocie, to wówczas jesteśmy rozproszeni. Trudno wymagać wtedy, aby informacja została dobrze zapamiętana.

**Czy można ćwiczyć pamięć?**

Oczywiście i jest to zalecane w każdym wieku. Metody są różne, ale z praktycznego punktu widzenia, patrząc na nasze codzienne funkcjonowanie, jedną z cennych metod jest zwykła rozmowa z osobami najbliższymi, z tymi, z którymi się spotykamy. W trakcie rozmowy przywoływane są zdarzenia, które pamiętamy, mobilizujemy inne funkcje poznawcze, możliwa jest weryfikacja przekazywanych wiadomości. Przebywanie w odosobnieniu, brak kontaktów towarzyskich jest jednym z głównych czynników ryzyka pogorszenia pamięci.

Pamięć możemy również ćwiczyć, ucząc się nowego języka obcego albo doskonaląc znajomość już poznanego. Generowanie nowych sytuacji towarzyskich, które zmuszają umysł do stałej aktywności, zawsze sprzyja naszej pamięci.

**Czy otępienie jest równoznaczne z utratą pamięci?**

Nie. Otępienie jest pewnym zespołem chorobowym, który charakteryzuje się zaburzeniami pamięci, ale nie tylko. Aby rozpoznać otępienie musimy mieć do czynienia także z zaburzeniami innych funkcji poznawczych i to w stopniu takim, które prowadzą do zaburzenia naszego codziennego funkcjonowania. Brak pamięci jest jednym z objawów otępienia.

**Kiedy zaczyna się fizjologiczne osłabienie pamięci?**

W amerykańskiej klasyfikacji schorzeń chorób istnieje jednostka zwana zaburzeniami pamięci związanymi z wiekiem, gdzie przyjęto 65 lat, jako rozpoczęcie wieku podeszłego. Przyjmuje się, że od tego wieku człowiek może mieć mniejsze możliwości zapamiętywania. Nie ma oczywiście jednoznacznej granicy i nie jest tak, że od 65. roku życia, wszyscy gorzej zapamiętujemy. Zdarza się, że osoby 90-letnie mają bardzo dobrą i znakomicie funkcjonującą pamięć. Z moich obserwacji wynika, że 10 proc. 80- czy 90-latków ma bardzo dobrą pamięć.

**Czy objawy choroby Alzheimera można wcześniej zdiagnozować czy zbadać?**

Choroba Alzheimera bardzo rzadko jest chorobą dziedziczną. Szacuje się, że tylko półtora procent wszystkich przypadków choroby Alzheimera ma podłoże dziedziczne. Nie można przewidzieć rozwoju tej choroby u osób zdrowych, nie mających problemów z pamięcią, nie wykonuje się specjalnych badań. Jednak gdy pacjent zgłasza zaburzenia zapamiętywania, należy wykonać badania neuropsychologiczne pokazujące, która z funkcji poznawczych uległy uszkodzeniu. Po pewnym czasie należy badania powtórzyć, aby stwierdzić, czy nie występuje progresja schorzenia. W przypadku wątpliwości, należy udać się do neurologa.

**Jeżeli zaczynamy zapominać, to co przede wszystkim powinno nas zaniepokoić?**

Niepokojącym objawem powinna być sytuacja, gdy zaczyna-my zapominać o istotnych sprawach, niezbędnych do naszego prawidłowego, codziennego funkcjonowania. Gdy popełniamy przez to istotne błędy, albo osoby z otoczenia zaczynają nam zwracać uwagę, że zapomnieliśmy czegoś ważnego. Niepokojące staje się, gdy nasze zaburzenia pamięci stają się nie tylko naszym subiektywnym odczuciem, ale gdy są też obiektywizowane przez otoczenie.

**Jakie lekarstwo trzeba brać, żeby wróciła pamięć?**

To trudne pytanie, bowiem nie dysponujemy idealnym preparatem, który poprawiał-by pamięć. W przypadku za-burzeń pamięci w lekko- i średniozaawansowanej chorobie Alzheimera dysponujemy lekami należącymi do grupy tzw. inhibitorów acetylocholinesterazy. Zastosowanie tych leków może doprowadzić do poprawy zaburzeń pamięci i innych funkcji poznawczych, a także zaburzeń zachowania często towarzyszących chorobie Alzheimera. Nie dysponujemy niestety takim lekiem, który przywracałby kapitalną pamięć.

**Czy reklamowane ostatnio różne produkty rzeczywiście dobrze wpływają na pamięć?**

Nie ma dowodów na to, by te leki w jakikolwiek sposób poprawiały pamięć. Cześć z tych substancji oddziałuje na poprawę stężenia cholesterolu i jego frakcji w surowicy krwi, a więc pośrednio może zapobiegać chorobom naczyniowym, które są częstą przyczyną otępienia naczyniopochodnego. W związku z tym pośrednio mogą wpływać na poprawę funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego.

**Czy stres ma wpływ na pamięć?**

Tak. Oddziaływanie stresu prowadzi do brak koncentracji uwagi, a tym samym do ograniczenia możliwości zapamiętywania. Innych stanem często związanym z zaburzeniami pamięci jest depresja, obniżony nastrój bardzo źle wpływa na funkcję pamięci i powoduje jej znaczne pogorszenia.

Czy jest coś takiego jak pamięć wybiórcza, gdy zapamiętujemy pewne rzeczy, których nie chcemy pamiętać i chcielibyśmy je wymazać z pamięci, a nie możemy tego zrobić? Bronimy się przed pewnymi informacjami, ale mimo wszystko cześć z nich bardzo trudno jest wymazać z pamięci.

Jeśli zostały zapamiętane i utrwalone w okolicznościach szczególnych emocji, to mogą być mocno zakotwiczone w pamięci i trudno się ich pozbyć. Nawet, gdy w ciągu dnia nie myślimy o nich, to mogą wracając nocą w czasie snu.

**Czy memotropil jest dobrym lekarstwem na poprawę pamięci?**

Jest to preparat, którego międzynarodowa nazwa brzmi piracetam. Zalecany był przez wiele lat jako lek poprawiający pamięć, ale ostatnie badania tego nie potwierdziły. Lek ten ma poprawiać metabolizm, czyli przemiany biochemiczne w obrębie komórki nerwowej, i jako taki zalecany jest w wielu schorzeniach, np. zawrotach głowy czy zaburzeniach równowagi. Producent podaje jego skuteczność w pozaalheimerowskich zaburzeniach pamięci.

**Czy dieta ma wpływ na poprawę pamięci?**

Zachowanie zdrowej diety jest niezwykle ważne, ze względu na profilaktykę wielu chorób w tym chorób sercowo- naczyniowych. Znaczna część otępień jest spowodowana procesem, który rozwija się na tle zaburzeń krążenia mózgowego. Nieprawidłowa dieta, przede wszystkim zbyt obfita, prowadzi do rozwoju wielu schorzeń, tym samym pośrednio wpływa na zaburzenia pamięci.

Często spotykamy się z opinią, że niektóre produkty spożywcze, np. orzechy mają zbawczy wpływ na pamięć i mentalne funkcjonowanie. Niestety nie ma takiego produktu spożywczego, który byłby złotym środkiem i rozwiązał problemy pamięciowe. Nie można potwierdzić tezy, że jedzenie orzechów czy ryb poprawi pamięć. Jak zawsze, tak i w zakresie diety, należy zachować rozsądek, a przede wszystkim umiar.

**Czy lekarze dysponują pewnymi narzędziami, które ocenią, czy nasza pamięć jest adekwatna do naszego wieku?**

Tak, tym zagadnieniem zajmują się neuropsycholodzy, którzy poprzez seryjnie wykonywanie odpowiednich testów potrafią dokładnie określić stan pamięci.

**Na co skarżą się zwykle pacjenci, gdy pierwszy raz przychodzą do neurologa?**

Skarżą się na zapominanie o codziennych czynnościach, o tym, że nie pamiętają, gdzie położyli okulary czy klucze, zapomnieli wyłączyć kuchenkę, pozostawili klucze w drzwiach.

**Czy rozwiązywanie krzyżówek ćwiczy naszą pamięć?**

Tak, jest to jedna z metod ćwiczenia pamięci.