

# **Нарушения сна как предиктор болезни Альцгеймера**

Выполнила студентка: Винниченко Н.В.  
Руководитель: Васильева В.В.



## Актуальность:

- До **35%** пожилых людей старше 65 лет обнаруживают проблемы, связанные со сном, но не обращаются за медицинской помощью по данному вопросу
- Во всем мире насчитывается свыше **10 миллионов человек**, страдающих болезнью Альцгеймера
- По прогнозам ученых, к 2025 году число людей с нейродегенеративными заболеваниями превысит **37 миллионов**
- Западные психологи и психиатры сходятся во мнении, что в ближайшие десятилетия болезнь Альцгеймера и другие виды «старческой деменции» будут проявляться у людей уже **от 40 лет**

## Цель исследования:

Анализ взаимосвязи нарушений сна и Болезни Альцгеймера



## Гипотеза:

Предполагается, что улучшение качества сна как предиктора болезни Альцгеймера может способствовать улучшению качества жизни пациентов с деменцией Альцгеймеровского типа

## Задачи:

1. Провести анализ литературных источников по выбранной теме, выявить причины нарушений сна,
2. Разобрать механизм возникновения синдрома деменции у пожилых.
3. Рассмотреть причины, приводящие к болезни Альцгеймера
4. Изучить возможности улучшения качества жизни пациентов с болезнью Альцгеймера и разработать программу школы здоровья



# Болезнь Альцгеймера –

это заболевание головного мозга, возникающее обычно после 50 лет и характеризующееся прогрессирующим снижением интеллекта, нарушением памяти и изменением личности

**60-70%**

Всех случаев деменции

Дисфункция синапсов, гибель нейронов, активация микроглии и другие патологические проявления болезни Альцгеймера инициируются отложениями нерастворимого агрегированного полипептида  $\text{a}\beta$  – так называемыми сенильными бляшками, количество которых увеличивается с годами. Изменение процессинга белка-предшественника амилоида APP приводит к образованию токсичной формы  $\text{a}\beta_{42}$ , вследствие чего **растворимые и нерастворимые формы  $\text{a}\beta$  накапливаются в паренхиме мозга и провоцируют развитие деменции.**







## Последствия :

- Происходит значительное ухудшение памяти и нарушения сна
- Пациенты пренебрегают привычными занятиями
- Ощущают дезориентацию во времени, собственной личности и обстоятельствах жизни
- Испытывают зрительно-пространственные затруднения
- Проявляют изменения личности и характера
- С трудом вступают в коммуникацию
- Сталкиваются с постоянными бытовыми сложностями
- Теряют дееспособность, в результате чего нуждаются в специализированном уходе

## Здоровые пожилые люди

Женщины (100%),  
сохранившие  
трудоспособность, не  
отмечающие когнитивных  
нарушений и не  
обращавшихся к врачу с  
проблемой  
нарушений сна,  
**возраст 60-70 лет**

20 человек

## Пожилые люди с деменцией

Это женщины (100%),  
мобильные (100%), но  
признанные недееспособными  
(в среднем 94%) в связи с  
физическим и психическим  
состоянием,  
**возраст 60-70 лет**

Геронтопсихиатрический центр

40 человек

## Здоровые молодые

Девушки, отмечающие у  
себя нарушения сна и  
незначительные  
Нарушения памяти  
**возраст 20-40 лет**

30 человек

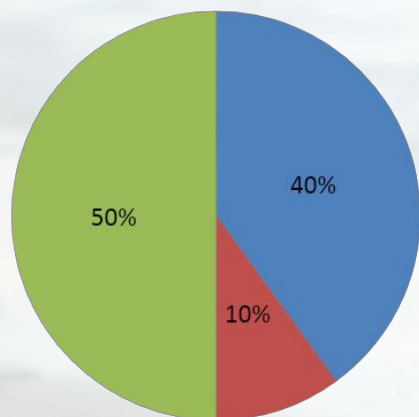


Фокус-группа

# Дневная сонливость

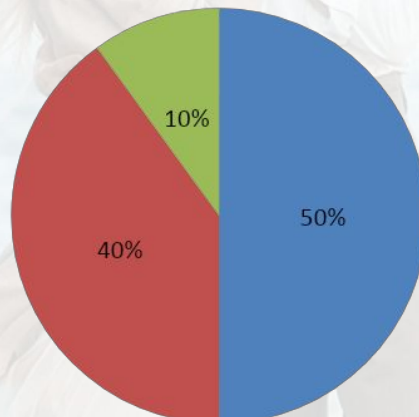
Шкала сонливости Epworth (ШСЭ)

Дневная сонливость  
у здоровых пожилых



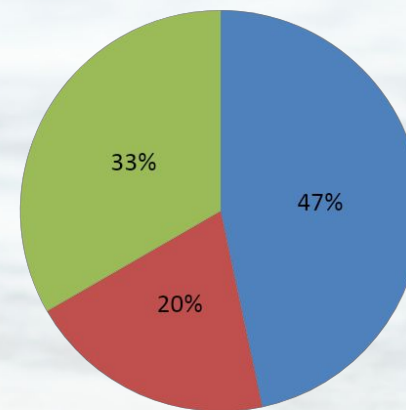
- Умеренные нарушения сна
- Патологическая дневная сонливость
- Слабо выраженная дневная сонливость

Дневная сонливость  
у пожилых с деменцией



- Умеренные нарушения сна
- Патологическая дневная сонливость
- Слабо выраженная дневная сонливость

Дневная сонливость  
у людей 20-40 лет



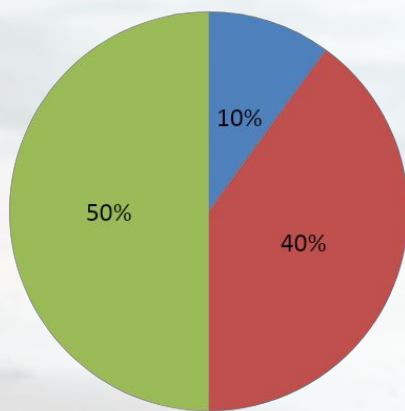
- Умеренные нарушения сна
- Патологическая сонливость
- Незначительные нарушения сна



# ИНСОМНИЯ

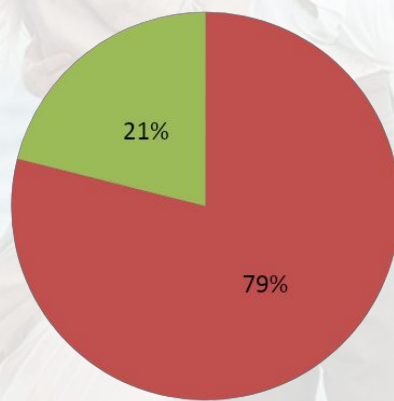
опросник Я.И. Левина

Инсомния  
у здоровых пожилых



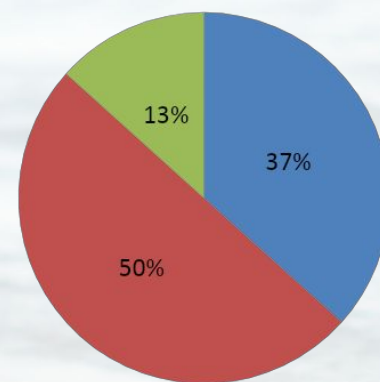
■ Нет нарушений  
■ Пограничный результат  
■ Инсомния

Инсомния  
у пожилых  
с деменцией



■ Пограничный результат  
■ Инсомния

Инсомния  
у людей 20-40 лет



■ Норма  
■ Пограничный результат  
■ Инсомния

# Когнитивно-поведенческая терапия

## Движение

### Физическая активность

Идеокинезис  
Соматика Т.Ханны  
Логоритмика  
Координация  
ЛФК  
Игры

### Мелкая моторика

кинестетика  
пальчиковые игры  
творчество

## Арт-терапия

Лепка

Живопись

Танец

Прикладное творчество

Музыка

## Отдых

### Слушаю

Музыку  
Рассказ  
Книгу

### Рассказываю

О себе  
О своей семье  
О любимом фильме  
Случай из жизни  
Путешествие

### Смотрю

Презентация  
Фильм  
Мультфильм  
Фотографии  
Выступление

## Эрготерапия

### Самоуход

В зависимости от навыков  
и потребностей

### Быт

Спальня Прихожая  
Кухня Ванная  
Техника в быту

### Улица

Магазин Парк  
Почта Аптека

## Когнитивные навыки

### Память

Запоминание  
Хранение  
Извлечение

### Исполнительные функции

Внимание Обобщение  
Умозаключения Логика  
Ассоциации Сходства/различия

### Восприятие

Зрение Осязание Слух  
Вкус Обоняние

### Экспрессивные функции

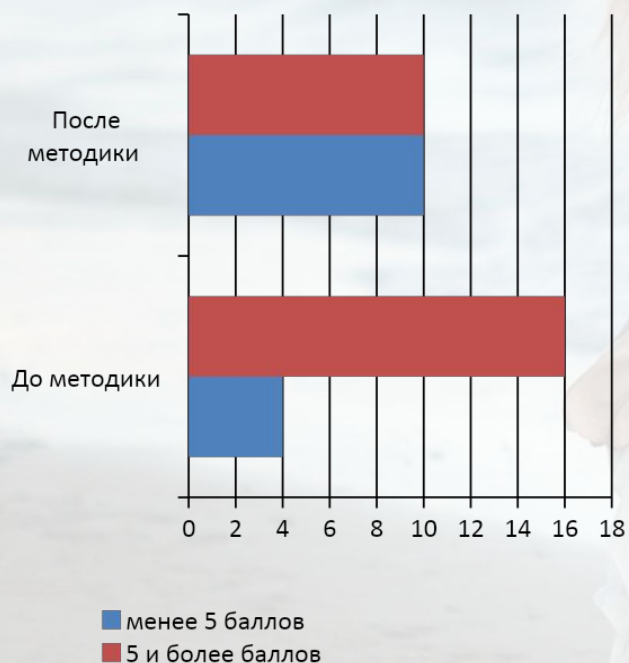
Обмен информацией  
Речь Движение

ПЕРМЬ  
2020 год  
ПБМК



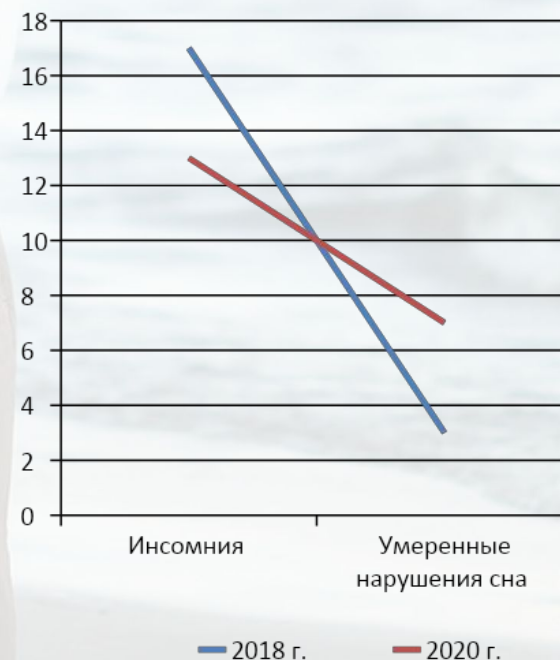
## Гериатрическая шкала депрессии до применения методики (2018 г) и после (2020 г)

Значение 5 и более баллов свидетельствует о наличии депрессии.



## Выраженность инсомнии до применения методики (2018 г) и после (2020 г)

Часть пациентов с вероятной инсомнией перешла в группу с умеренными нарушениями сна





# Вывод

Коррекция качества сна в совокупности с когнитивно-поведенческой терапией способствует улучшению качества жизни пациентов с болезнью Альцгеймера. Раннее выявление нарушений сна, которые наблюдаются у людей уже в молодом возрасте, может помочь своевременной профилактике болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний.

Спасибо за внимание!

