

Средства, улучшающие память

Какие препараты существуют, как работают и стоит ли их принимать студентам и школьникам

Дата публикации: 15.11.2013

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/sredstva-uluchshayuschie-pamyat>

Несколько лет назад в крупных западных СМИ появился сразу ряд публикаций о том, этично ли принимать препараты, улучшающие память. Врачи и журналисты задавались вопросом, не является ли это допингом, использование которого, как и в спорте, нужно запретить. Такое внимание к проблеме объяснялось тем, что именно тогда студенты повально стали употреблять так называемые smart drugs, обычно назначаемые пациентам с болезнью Альцгеймера, синдромом дефицита внимания и т. п. В России же до вопроса этичности далеко: препараты, которые традиционно мамы дают отстающим в школе детям или которые принимают все те же студенты, просто-напросто неэффективны.

Ноотропы

Если спросить на любом российском форуме: «Что принять для улучшения памяти?» — кто-нибудь обязательно предложит глицин или пирацетам. Оба этих препарата относятся к группе ноотропов, чрезвычайно распространенной на территории стран бывшего Советского Союза. Известно, что ноотропы — это соединения, стимулирующие процессы обмена веществ в мозге. Однако многочисленные исследования так и не смогли доказать, что, к примеру, тот же пирацетам улучшает память. Что касается глицина, то было проведено лишь одно небольшое [исследование](#), которое можно считать хоть сколько-нибудь убедительным, демонстрирующее пользу этого препарата. На Западе глицин рассматривается скорее как средство для лечения шизофрении, хотя и это не является распространенной практикой.

Народные методы

Желающие улучшить память и при этом «не травиться [всякой химией](#)» нередко применяют экстракт двулопастного гинкго, рыбий жир, витамин Е, женьшень, и т. д., и т. п. Как обычно и бывает с альтернативной медициной, исследований, дающих хоть какую-то определенность в отношении эффективности этих препаратов, не так много. Однако установлено, что двулопастный гинкго помогает при деменции (старческом слабоумии). Но вот исследования с участием здоровых людей менее масштабны и убедительны. Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты неэффективны для улучшения памяти у здоровых людей старшего возраста. Женьшень имеет лишь небольшое влияние на когнитивные способности. А витамин Е, рыбий жир, мультивитаминные комплексы и многие другие биологически активные добавки [не показали](#) свою эффективность.

Smart drugs

Обычно фармацевтические препараты для улучшения памяти (донепезил, галантамин, ривастигмин) разрабатываются в расчете на тех, у кого с возрастом она становится хуже, например, из-за болезни Альцгеймера. Однако с некоторых пор эти препараты активно используют не по назначению — скупаются студентами в период сессии. То же происходит со средствами от синдрома дефицита внимания (метилфенидатом) и нарколепсии (модафинилом). Они повышают выработку различных нейротрансмиттеров: норадреналина, ацетилхолина, допамина и т. д., — что улучшает передачу сигналов между нервными клетками.

Эти препараты действительно помогают улучшить память на несколько часов, сконцентрировать внимание. Однако у них есть два серьезных минуса. Во-первых, находясь под действием таких средств, человек может вести себя неестественно, грубо по отношению ко всему, что мешает ему заниматься выбранным делом. Во-вторых, эти лекарственные препараты разрабатывались для больных людей. Как такие средства действуют на молодой здоровый мозг в долгосрочной перспективе, остается неизвестным.

Автор: Дарья Саркисян — шеф-редактор «Медпортал.ру»