

## ДЕМЕНЦИЯ

Деменция - это синдром, возникающий при поражении головного мозга и характеризующийся нарушениями в когнитивной сфере (восприятие, внимание, узнавание, память, интеллект, речь, способность выполнять целенаправленные действия).

### Ранние признаки деменции

- ✓ изменение зрения;
- ✓ забывание места нахождения предметов (человек долго не может найти ключи, пульт от телевизора, кошелек, перчатки и т.д.);
- ✓ забывчивость, неспособность вспомнить имена или недавние события;
- ✓ много раз спрашивает одно и то же, забывая ответ;
- ✓ смена настроения, беспричинная апатия, агрессия;
- ✓ изменение характера (личностные изменения);
- ✓ проблемы с планированием и решением задач;
- ✓ ухудшение памяти;
- ✓ путание во времени и пространстве;
- ✓ обеднение речи, появляются ошибки в устной и письменной речи (путается в словах, переставляет в словах местами буквы и т.д.), теряет нить разговора;
- ✓ социальная изоляция (малое количество социальных контактов, изоляция, недостаток общения);
- ✓ бытовые вопросы сложнее решать;
- ✓ рассказы о прошлом выходят на передний план, заслоняют день сегодняшний;
- ✓ увеличение продолжительности сна;
- ✓ плохая ориентация;
- ✓ повышение болевого порога;
- ✓ плохая рассудительность;
- ✓ проблемы с абстрактным мышлением;
- ✓ отсутствие инициативности;
- ✓ затруднения с выполнением повседневных задач;
- ✓ никаких больше кроссвордов, интеллектуальных игр. Только простые хобби.



**Деменцию можно и нужно лечить!**

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

Чтобы голова как можно дольше оставалась в рабочем состоянии, необходимо не позже чем со среднего возраста:

➤ **Вовремя лечить сенсорные нарушения (зрения, слуха).** Своевременный и правильный подбор очков и слухового аппарата очень важен для профилактики деменции.

➤ **Контролировать хронические заболевания** (гипертония, ожирение, дислипидемия (повышенный уровень «плохого» холестерина), сахарный диабет - все эти болезни, если их не держать под контролем, повышают риск деменции.

➤ **Отказаться от употребления алкоголя и сигарет.** Курение сегодня признано даже более опасным в плане влияния на мозг, чем спиртное.

➤ **Поддерживать физическую и социальную активность.** Физическую активность врачи считают основой профилактики деменции. Физические упражнения оказывают комплексное влияние, улучшают состояние здоровья, помогают регулировать обменные процессы, работу нервной системы, когнитивные функции. Спортивные занятия помогают замедлить потерю памяти, ухудшение речи, концентрации. При физической активности сосудистая система укрепляется, снижается уровень кортизола, нервные клетки становятся более защищёнными.

➤ **Избегать стрессов, стараться быть позитивными.** Депрессия, к которой склонны многие люди, многократно повышает риск деменции. Поэтому надо всеми силами вытягивать себя из подавленного состояния.

➤ **Реже смотреть телевизор, особенно ток-шоу и другие малоинтеллектуальные программы.** Если человек смотрит телевизор в течение 4 и более часов в день, риск деменции существенно растёт.

➤ **Тренировать мыслительные способности.** Решать кроссворды, сканворды, читать и учить стихи - полезно, но недостаточно. Помимо памяти необходимо тренировать логику (решать головоломки, логические задачи), учить иностранные языки и т.д.

➤ **Проходить регулярные обследования.**

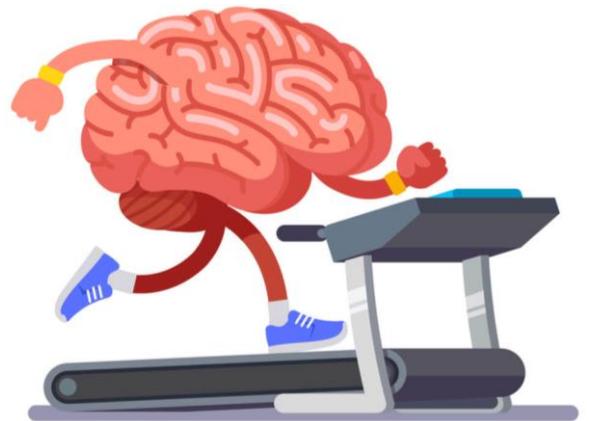
➤ **Контролировать артериальное давление и уровень холестерина.**

➤ **Исключение жирной пищи.**

➤ **Полноценный сон.**

➤ **Беречь семейные отношения.**

Исследования показали, что пожилые люди, живущие в семье, имеют гораздо меньший риск деменции, чем одинокие старики.



**Как предотвратить деменцию?  
Тренируйте мозги!**