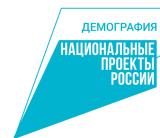


# Для профилактики деменции



Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»

● Рекомендуется уделять не менее 30 минут в день 5 раз в неделю физическим упражнениям умеренной интенсивности (быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п.). Дополнительно дважды в неделю или чаще желательно выполнять силовые тренировки на основные группы мышц.

Если вам больше 65 лет, обязательно дополнительно 3 раза в неделю или чаще выполняйте специальные комплексы упражнений на сохранение равновесия и поддержание силы основных групп мышц.

Ограничьте время, проводимое в положении сидя или лежа. Это время лучше занять неспешной прогулкой, игрой с детьми или внуками, несложной работой в саду, выгулом домашнего животного и т.п.

● Питайтесь правильно. Исключите из рациона продукты с обилием «быстрых» (легкоусвояемых) углеводов и трансжиров, употребляйте достаточное количество продуктов, богатых клетчаткой и антиоксидантами, снизьте количество поваренной соли (менее 5г в сутки – неполная чайная ложка). «Ешьте радугу» в вашем рационе должны быть фрукты и овощи всех цветов радуги – от красного до фиолетового и белого. Такое меню обеспечивает организм необходимой клетчаткой, витаминами, макро и микронутриентами и разнообразными антиоксидантами, которые имеют способность бороться с процессами старения в нашем организме.

● Изучайте новое. Получайте новые впечатления, опыт, осваивайте новые виды деятельности, например, начните изучать иностранные языки, займитесь оригами (это занятие, помимо памяти, развивает пространственное мышление).

Оптимально, если родные и близкие будут активно помогать своим старшим родственникам и друзьям поддерживать активность и поощрять познание нового – составлять компанию в изучении нового, обсуждать новости, спрашивать мнение по тем или иным вопросам.

# Как сохранить ментальное здоровье (профилактика деменции)

«Птице даны крылья, а человеку – разум»

Поговорка

Если Вы заподозрили деменцию у себя или своих близких, в первую очередь следует обратиться к врачу для назначения обследования и постановки диагноза. Правильно и своевременно поставленный диагноз – ключ к лечению.



Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: kcvlimp\_77@mail.ru  
Сайт: medprof-30.ru

## Что такое деменция?

Деменция – это группа состояний, при которых человек теряет свои познавательные функции и способность мыслить.

В большинстве случаев деменция развивается в пожилом и старческом возрасте. Мозг, как и любой другой орган, с возрастом теряет свою продуктивность, функции его ослабевают, постепенно снижается память, особенно на недавние события, страдает внимание, становится труднее познавать новое, возможны эмоциональные и поведенческие нарушения, может развиваться деменция.

Помимо нарушения памяти и внимания деменция может проявляться нарушениями счета, проблемами с речью, трудностями в ориентации в месте и времени, нарушениями планирования своих действий и их контроля, нарушениями узнавания лиц и предметов, депрессиями и тревожными расстройствами, изменением поведения. Прогрессирование этих симптомов постепенно и неуклонно ведет к нарушению бытовой и социальной адаптации.

## Причины деменций:

- сосудистая патология головного мозга (инсульты или хронические заболевания с поражением сосудов головного мозга )
- нейродегенеративные заболевания (наследственные или приобретенные заболевания с прогрессирующей гибелью нервных клеток, например, болезнь Альцгеймера, деменция с тельцами Леви и др.)
- опухоли , травмы, инфекции головного мозга
- заболевания печени и почек, дисбаланс гормонов, недостаток витаминов



**В зависимости от причины деменция может неуклонно прогрессировать либо носить обратимый характер.**

## Профилактика деменций

Около трети случаев деменции во всем мире связаны с образом жизни, и в частности, с курением, отсутствием физической деятельности, нездоровым питанием, ожирением, сахарным диабетом, гипертонией и распитием алкогольных напитков.

## Для профилактики деменции

- Нормализуйте артериальное давление. Лечение артериальной гипертензии в среднем возрасте предупреждает развитие когнитивных нарушений в преклонном возрасте.
- Не допускайте повышения уровня холестерина. Поддержание холестерина крови на оптимальном уровне позволяет избежать выраженного атеросклероза сосудов головного мозга, а значит недостаточности его кровоснабжения, снижения его продуктивности и атрофии.
- Откажитесь от курения. Отказ от этой зависимости снижает риск нарушения кровоснабжения головного мозга и эффективен даже у пожилых людей, имеющих длительный стаж курения.
- Контролируйте уровень глюкозы крови. Стабильно высокий уровень глюкозы в крови снижает эластичность сосудистой стенки, вызывает обменные нарушения и изменения свертывающей системы крови при сахарном диабете, которые негативно сказываются на работе головного мозга.
- Откажитесь от алкоголя. Алкоголь – это яд для нервной системы.
- Будьте физически активны. Регулярные физические упражнения снижают риск нарушений памяти, внимания и умственной работоспособности, а также инсульта, инфаркта, сердечнососудистых заболеваний.