

Профилактика деменции



Выполнила: студентка
410 группы
лечебного ф-та
ФГБОУ ВО Тверского ГМУ
Жарова А. А.
Куратор: Зырина Г.В.

- Деменция — это тяжёлое когнитивное расстройство. Оно развивается постепенно и сопровождается снижением познавательной активности мозга, утратой ранее усвоенных знаний, потерей способности ухаживать за собой, ориентироваться во времени и в пространстве, узнавать людей и предметы.



- Профилактика деменции строится на знании факторов риска и причин. Важнейшими факторами, способствующими прогрессированию возрастных когнитивных нарушений, являются:
- артериальная гипертензия, перенесенные инсульты и травмы головы в анамнезе;
- гиперлипидемия (повышенный уровень липидов и/или липопротеинов в крови);
- сахарный диабет;
- дефицит витаминов;
- гипергомоцистеинемия (высокий уровень гомоцистеина, являющийся промежуточным продуктом обмена аминокислот метионина и цистеина, в крови);
- дефицит тестостерона и эстрогенов;
- сердечная и дыхательная недостаточность;
- низкая интеллектуальная активность;
- наследственная предрасположенность, а также возраст старше 75 лет, женский пол и депрессивные расстройства.

Движение

- Физические упражнения улучшают обмен кислорода в организме (в том числе, в мозге). Ежедневные пешие прогулки не менее 1,5 км в два раза улучшают память и мышление. Также полезны любые доступные виды спорта (плавание, скандинавская ходьба, теннис и другие), работа на дачном участке (без фанатизма).



Здоровое питание

- Отказ от жирной и избыточно углеводистой пищи, всякого рода фаст-фудов. Включение в рацион овощей, фруктов, орехов, семечек, злаковых, рыбы и морепродуктов, растительного масла.



Закаляйтесь!

□ Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем.



Отказ от вредных привычек

- Отказ от курения в течение 5 лет снижает риск развития инфарктов мозга до уровня не курившего никогда. Умеренное употребление качественного алкоголя (не более одного бокала красного вина в день) даже полезно для профилактики деменции Альцгеймера (полифенолы, содержащиеся в красном вине, способствуют разрушению патологических белковых соединений). Но злоупотребление спиртными напитками приводит к высокому риску инсульта.



Тренируйте не только тело, но и мозг!

- Изучайте иностранные языки и компьютер, учитесь новым профессиям, составляйте планы самостоятельных путешествий и путешествуйте, разгадывайте кроссворды и собирайте паззлы.



Заместительная гормональная терапия

- С наступлением климакса необходима грамотная заместительная терапия. Это позволит сгладить физиологический стресс, снизить риск нарушений обмена. Это хорошая профилактика развития деменции.



Берегите голову, она у нас одна и замене не подлежит!

- Избегайте травмоопасных видов спорта, надевайте шлем при езде на мотоцикле и катании на горных лыжах. Соблюдайте технику безопасности на стройке. Если случилась черепно-мозговая травма, выполните назначенное врачом лечение. Вероятность развития деменции особенно высока после повторных травм.



Человек человеку — профилактика

- Множество исследований показывают, что общение способствует здоровью мозга, и даже если заболевание уже началось, уменьшает его проявления. В первую очередь позаботьтесь о создании благоприятной атмосферы в семейном кругу. Исследования учёных в Великобритании показывают, что вызванный постоянными семейными неурядицами стресс значительно повышает



- Посещайте терапевта, не менее одного раза в год, делайте ЭКГ.
- Регулярно определяйте уровень холестерина и глюкозы в крови, следите за артериальным давлением.
- Своевременно лечите сосудистые заболевания.
- Избегайте стрессов и сохраняйте оптимизм.





2

Двигайтесь



3

**Правильно
питайтесь**



4

**Упражняйте
мозги**



1

Следите за сердцем



5

**Наслаждайтесь
общением**