

## Рекомендации о том, как уменьшить риск развития деменции.

Деменция – это общий термин для обозначения более чем 70 заболеваний, вызывающих прогрессирующее нарушение мышления, памяти и способности выполнять повседневные действия.

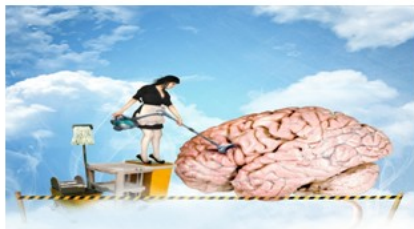
Изменения в нашем мозге, приводящие к деменции, могут начинаться за несколько десятков лет до появления симптомов. Привычки, формирующие здоровый образ жизни могут стать защитой от угасания мыслительных способностей и памяти при старении организма. Здоровый образ жизни, способствующий сохранению функций головного мозга, может замедлить или предотвратить развитие деменции.

Наиболее значительные факторы риска развития деменции находятся практически вне нашего контроля – это старение организма и гены! Поэтому важно стремиться воздействовать на те факторы, которые мы в состоянии взять под свой контроль. Такими факторами являются образ жизни и привычки.

От того, насколько здоров ваш мозг, будут зависеть многие аспекты вашей жизни – ваши мысли, чувства и память, а также ваша семейная жизнь и работа.

Деменцию пока невозможно предотвратить или вылечить, но избранный вами образ жизни может помочь вам сохранить здоровый мозг при старении организма.

### *1. Позаботьтесь о своем мозге.*



Активная умственная деятельность служит защитой для мозга.

Наш мозг является своеобразным центром управления нашей памятью, эмоциями, познавательной деятельностью и поведением. Тренировка мозга и постановка перед ним сложных задач способствуют образованию резервных мозговых клеток и связей между мозговыми клетками, что благотворно отражается на остроте мышления. Чем напряженнее умственная деятельность, тем полезнее это для мозга. Если мозг не тренировать, то его деятельность начинает угасать. Сложная и тонкая умственная работа способствует мобилизации резервов мозга и может предотвратить человека от развития болезни Альцгеймера в пожилом возрасте.

Самое важное, что необходимо предпринять людям среднего возраста для сохранения мыслительных способностей в последующие годы своей жизни – это ежедневно тренировать мозг и укреплять его жизнеспособность.

Тренировка мозга:

- ❖ занимайтесь интеллектуальными играми, такими как решение кроссвордов и головоломок, игра в шахматы, шашки, карты;
- ❖ читайте газеты, книги, журналы;
- ❖ пишите письма, ведите дневник;
- ❖ говорите с членами семьи, друзьями и другими людьми;
- ❖ пользуйтесь компьютером;
- ❖ изучайте языки и занимайтесь на курсах;
- ❖ посещайте культурно-массовые мероприятия (ходите в театр, на концерты, в музеи);
- ❖ не оставляйте любимые занятия, такие как резьба по дереву, живопись, шитье, вязание и т.д.;
- ❖ занимайтесь работой по дому, стимулирующей умственную деятельность.

Почти все виды умственной деятельности могут приносить пользу, но такая умственная деятельность должна быть:

- достаточно сложной;
- частой;
- разнообразной;
- интересной.

## *2. Позаботьтесь о своем теле.*

Регулярно занимайтесь физической активностью – это полезно для мозга. Характер физической активности у каждого человека может быть разным, в зависимости от возраста, способностей и степени жизнеспособности организма. Поэтому не забудьте проконсультироваться у ответственного специалиста относительно того, какой вид физической активности вам больше всего подойдет.



## ЗАПОМНИТЕ:

- необходимо регулярно и последовательно заниматься физической активностью;
- то, что полезно для сердца, полезно и для мозга.

Физическая нагрузка состоит из ряда компонентов. Для развития выносливости организма важнее всего заниматься аэробной тренировкой, тренировкой с преодолением сопротивления или с поднятием веса, а также упражнениями для развития гибкости. Взрослым людям рекомендуется заниматься физической активностью с умеренной нагрузкой продолжительностью не менее 30 минут практически каждый день.

### Полезные советы.

Пусть 20-30 минут физической активности станут неотъемлемой составной частью вашего распорядка. Вам будет совсем нетрудно:

- поработать в саду 30-45 минут;
- пройти 3 км за 40 минут;
- проехать на велосипеде 8 км за 30 минут;
- поплавать 20 минут;
- пробежать 2,5 км за 15 минут.

### *3. Позаботьтесь о своем питании.*



Здоровое питание полезно для мозга и необходимо для сердца.

Ежедневно употребляйте пищу, полезную для мозга:

- **меньше саурированных жиров:** постное красное мясо и мясо кур, а также выбирайте продукты с пониженным содержанием жира или без жира;
- **употребляйте пищу, не наносящую вреда организму:** оливковое масло, авокадо, маслины, орехи, семечки рыба;
- **Жировые кислоты Omega – 3** могут способствовать уменьшению риска развития деменции: соевое масло и масло канолы, рыба (лосось, скумбрия, тунец);

- К продуктам с большим содержанием антиоксидантов относятся чернослив, изюм, черника, шпинат, брюссельская капуста, сливы, брокколи, свекла, апельсины, красный виноград, стручковый перец, вишни, киви, баклажаны;
- К напиткам с большим содержанием антиоксидантов относятся зеленый чай, фруктовый сок, и красное вино (его следует употреблять в умеренном количестве);
- К продуктам с большим содержанием соли фолиевой кислоты относятся апельсины, мандарины, бананы, клубника, цветная капуста, тыква, сладкий картофель, продукты из цельного зерна, соя.

Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью вашего образа жизни, а не кратковременной мерой. Есть следует в меру. Не забудьте, что в пище должно быть достаточное количество витаминов!

#### *4. Позаботьтесь о прохождении регулярных профилактических обследований*

Инсульты, сердечные заболевания, нарушения сердечного ритма и диабет являются факторами риска развития деменции. Поэтому рекомендуется регулярно проходить обследования с тем, чтобы выявить такие проблемы и проводить необходимое лечение на раннем этапе.

Регулярное измерение артериального давления и понижение повышенного артериального давления рекомендуется проводить, начиная со среднего возраста.

**Вес тела.** Избыточный вес увеличивает риск сердечных заболеваний, инсульта, диабета. Он также является фактором риска развития сосудистой деменции.

**Артериальное давление.** Высокое артериальное давление в среднем и пожилом возрасте может способствовать развитию деменции и болезни Альцгеймера. Лечение в связи с повышенным артериальным давлением уменьшает риск снижения развития мыслительных способностей.

**Холестерин.** Высокий уровень холестерина также вызывает увеличение риска повреждения сосудов, приводящего к уменьшению притока крови к жизненно важным органам, в результате чего происходит отмирание сердечных или мозговых клеток. Уровень холестерина можно отслеживать с помощью простого анализа крови. Уровень холестерина можно снижать с помощью специальных лекарственных препаратов, относящихся к классу статинов. Как показывают наблюдения, статины уменьшают риск развития деменции. Тем не менее, использовать статины главным образом для уменьшения риска развития деменции не рекомендуется.

**Уровень сахара в крови.** Диабет 2-го типа является фактором риска развития сосудистой деменции и болезни Альцгеймера. Несмотря на то, что существует генетическая предрасположенность к диабету, факторы повседневной жизни, такие как ожирение, плохое питание, отсутствие физической активности также могут способствовать развитию диабета. Здоровое питание и физическая активность могут уменьшить этот риск.

## *5. Позаботьтесь о своей социальной жизни.*



Налаженная социальная жизнь благотворно отражается на состоянии мозга.

Спорт, культурные мероприятия, эмоциональная поддержка и близкие личные отношения в совокупности образуют защитную среду, препятствующую развитию деменции.

Проведение досуга с пользой для здоровья.

- ходьба для удовольствия или для тренировки;
- походы в кино, в рестораны и на спортивные состязания;
- общественная работа или работа волонтера;
- посещение клубов или общественных центров;
- посещение церкви;
- посещения родственников и друзей или прием их у себя дома.

## *6. Позаботьтесь о своих привычках.*



Польза здорового образа жизни, без вредных привычек, давно доказана. Отсутствие вредных привычек поможет вам уменьшить риск деменции в пожилом возрасте.

Курение может вызвать разрушение сосудов, инсульт и сердечные заболевания. Все эти заболевания, в свою очередь, способствуют увеличению риска развития деменции.

Алкоголь. Рекомендуется употреблять алкоголь в умеренных количествах и вообще не употреблять алкоголь несколько дней в неделю. В то время как умеренное количество может служить защитой от снижения умственных способностей, чрезмерное употребление алкоголя может увеличить риск развития деменции.

Хорошо высыпайтесь.

Недостаток сна и расстройство сна (которое в некоторых случаях происходит из-за храпа) способствует снижению мыслительных способностей.

## *7. Позаботьтесь о своей голове.*



Не допускайте черепно-мозговых травм

- пользуйтесь ремнями безопасности в машине;
- надевайте шлемы при езде на велосипеде и на роликовых коньках;
- будьте внимательны и осторожны, находясь на улице в качестве пешехода.

Связь между использованием мобильных телефонов и риском развития деменции не установлена.