

правильного слова или запоминанием какой-либо информации, не беспокойтесь об этом и не пытайтесь напряженно вспоминать их. Если вы не будете перенапрягаться в процессе вспоминания, информация может сама всплыть в памяти;

- выполняйте одно действие за раз – одновременное занятие несколькими видами деятельности может быть слишком сложным;
- у вас есть время для решения задачи – не нужно спешить;
- разделите выполнение задачи на маленькие шаги – по одному шагу за раз, чтобы было проще!

Как можно предотвратить деменцию?

По оценкам исследователей, одну треть случаев деменции можно предотвратить путем изменения образа жизни. Все, что полезно для сердца, хорошо и для мозга, на работу обеих органов хорошо влияют сбалансированное питание и регулярные физические и умственные нагрузки.



1. Берегите свое сердце

Курение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и диабет нарушают нормальный кровоток и увеличивают риск инсульта или сердечного приступа, что, в свою очередь, может привести к деменции. Эти риски можно предотвратить с помощью здорового образа жизни, и вышеперечисленные заболевания следует лечить в случае их возникновения.



2. Будьте физически активны

Физическая активность и движения оказывают большое профилактическое воздействие, они хорошо влияют на артериальное давление и вес. Физические упражнения предотвращают возникновение диабета II типа и предотвращают развитие некоторых видов рака, а также снижают риск развития деменции. Эксперты рекомендуют не менее 150 минут физических упражнений в неделю людям старше 65 лет, поскольку регулярные физические упражнения значительно снижают риск болезни Альцгеймера.

Упражнения должны выполняться в соответствии с вашими способностями, и даже небольшая физическая нагрузка положительно влияет на здоровье мозга. Регулярные прогулки могут снизить риск снижения умственных способностей на целых 60 процентов.



3. Соблюдайте здоровый режим питания

Пища обеспечивает энергию для тела и мозга. Достаточное количество фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов и полезных жиров следует употреблять ежедневно. Психическое здоровье лучше всего обеспечивается средиземноморской диетой, богатой антиоксидантами и жирными кислотами омега-3, которые защищают мозг от старения.



4. Поддерживайте активность своего мозга

Постоянно давая мозгу новые задания, вы помогаете созданию новых нервных клеток и укреплению связи между ними в головном мозге, что, в свою очередь, помогает предотвратить деменцию. Научитесь чему-либо новому, чтобы стимулировать работу вашего мозга – например, никогда не поздно изучать иностранные языки или пробовать новые занятия.



5. Будьте физически активны

Одиночество и отсутствие общения значительно усиливают депрессию и ухудшают когнитивные способности. Исследователи обнаружили, что регулярное общение и стабильные человеческие отношения снижают риск развития деменции. Также было доказано, что чтение, получение новых знаний и занятия музыкой помогают поддерживать психическое здоровье и улучшать память. Вы можете совмещать физические и умственные нагрузки, занимаясь спортом или другими хобби.

Использованная литература:
Alzheimer's Disease International: www.alz.co.uk
World Health Organization: www.who.int

Инфолиния по вопросам деменции 644 6440
www.eludementsusega.ee
info@eludementsusega.ee

Легкое КОГНИТИВНОЕ расстройство

Инфолиния по вопросам деменции 644 6440

info@eludementsusega.ee

www.eludementsusega.ee

Легкое когнитивное расстройство

Легкое когнитивное расстройство – что это такое?

Старение часто сопровождается различными возрастными изменениями, включая нарушения памяти и мышления. Если изменения в памяти и мышлении все еще незначительны, но уже заметны и они более заметны, чем обычные возрастные изменения, такое состояние оценивается как **легкое когнитивное расстройство**. Обычно в такой ситуации нет проблем в повседневной жизни.

Чем легкое когнитивное расстройство отличается от деменции?

Для деменции характерны различные симптомы, такие как проблемы с памятью, перепады внимания и настроения, которые мешают человеку справляться с повседневными проблемами. Легкое когнитивное расстройство – это не болезнь. При легком когнитивном расстройстве действительно ухудшаются память и мышление, однако такие нарушения не мешают повседневной деятельности.

Может ли из легкого когнитивного расстройства развиться деменция?

Легкое когнитивное расстройство может быть фактором риска для развития деменции, однако такое состояние может оставаться долго таким же легким расстройством или даже наоборот – отступить. Различные исследования показали, что от 5 до 10% людей с диагностированным легким когнитивным расстройством оно может развиться в деменцию. Факторами риска развития легких когнитивных расстройств являются возраст, депрессия, диабет или высокое кровяное давление.

Как распознать легкое когнитивное расстройство?

- вы стали чаще забывать вещи;
- вы забываете о запланированных встречах и социальных обязательствах;
- вы теряете тему во время разговора, чтения книги или просмотра фильма.

- принятие решений, планирование действий и понимание инструкций требуют от вас все больших усилий;
- возникают проблемы с ориентацией в знакомой среде;
- вы становитесь более импульсивными или чаще принимаете неправильные решения;
- ваши близкие тоже заметили эти изменения.

Легкое когнитивное расстройство может быть предшественником болезни Альцгеймера или другой деменции, но может быть вызвано рядом других состояний или может быть связано с использованием некоторых лекарств.

Основные факторы риска легкого расстройства когнитивных функций

- диабет
- курение
- повышенное кровяное давление
- высокий уровень холестерина
- лишний вес
- депрессия
- недостаточная физическая активность

При заметных изменениях в когнитивных функциях обратитесь к семейному врачу для оценки состояния и, если возможно, для лечения основного заболевания, которое может быть причиной таких изменений. Не существует лекарства, предназначенного именно для лечения легких когнитивных расстройств, но исследования показывают, что ряд изменений в образе жизни и активизация деятельности могут предотвратить или замедлить прогрессирование проблем.

Какие меры лучше всего предпринять?

- старайтесь обучиться чему-либо новому
- будьте активным как физически, так и духовно
- проводите время с семьей и друзьями
- используйте вспомогательные средства для запоминания нужных вещей – такие как заметки, календари, планы дня
- всегда кладите свой кошелек, ключи и очки в одно и то же место
- отдыхайте в достаточной мере.
- занимайтесь деятельностью, предполагающей физическую активность
- соблюдайте здоровый режим питания
- обратитесь за помощью, если вы чувствуете, что ваше настроение уже долгое время подавлено

Рекомендации по улучшению состояния:

Важно максимально уменьшить стресс, и, по возможности, исключить причины тревожности и подавленного настроения. Данные факторы негативно влияют на память и концентрацию внимания и, в долгосрочной перспективе, могут усугубить проблемы с памятью.

- живите активно и найдите занятия, которые приносят вам удовольствие и то, что вам нравится делать, не отказываясь от них;
- если вы заметили, что чувствуете депрессию или беспокойство, расскажите о своих чувствах друзьям или членам семьи.
- расскажите своим друзьям или членам семьи о испытанных изменениях, сообщите им, как они могут вам помочь.
- не переживайте сильно и не вините себя, если вы что-то забыли;
- если у вас возникли проблемы с поиском