

Как можно предотвратить деменцию?

По данным исследователей, одну треть всех случаев деменции можно предотвратить, изменив образ 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. Позаботьтесь о своем 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. Физическая активность предотвращает возникновение диабета II типа и оказывает тормозящее действие на развитие некоторых форм рака, а также снижает риск развития деменции. Эксперты рекомендуют людям старше 65 лет заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю, поскольку регулярная физическая активность значительно снижает риск болезни Альцгеймера. Упражнения следует выполнять 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%.



3. Соблюдайте здоровый режим питания

Пища обеспечивает энергией наше тело и мозг. Ежедневно следует употреблять достаточное количество фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов и полезных жиров. Наилучшее влияние на психическое здоровье оказывает средиземноморская диета, содержащая большое количество антиоксидантов и жирных кислот омега-3, защищающих 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. Приобретайте новые навыки, стимулируя свой мозг - например, никогда не поздно изучать иностранные языки или пробовать новые занятия.



5. Будьте социально активны

Одиночество и отсутствие общения значительно усиливают депрессию и ухудшают когнитивные способности. Исследователи обнаружили, что регулярное общение, а также содержательные и стабильные человеческие отношения снижают риск развития деменции. Также было доказано, что чтение, развитие новых навыков и исполнение музыки 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.dementsus.ee
info@dementsus.ee



SOTSIAALMINISTERIUM

**Dementsuse
Kompetentsikeskus**

Легкое КОГНИТИВНОЕ расстройство

www.dementsus.ee
Facebook: [dementsusekompetentsikeskus](https://www.facebook.com/dementsusekompetentsikeskus)
info@dementsus.ee
Инфотелефон 644 6440
Пнд, Вт, Ср, Чт, Птн 09:00–16:00

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 превышают 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 - проблемы с памятью, перепады внимания и настроения, которые мешают человеку повседневно самостоятельно справляться. Легкое когнитивное расстройство не является деменцией. В случае легких когнитивных нарушений память и мышление нарушаются, но в такой степени, что не мешают повседневной жизни.

Может ли из легкого когнитивного нарушения развиваться 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 у 5-10% людей с диагнозом лёгких когнитивных расстройств может развиваться деменция. Факторами риска развития легких когнитивных расстройств являются возраст, депрессия, диабет или высокое кровяное давление.

Как распознать легкое когнитивное расстройство?

- вы чаще что-то забываете;
- 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 заболеваний 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, программы 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.

Предложения по улучшению состояния:

Чтобы улучшить свое самочувствие и качество жизни, важно максимально уменьшить стресс, тревогу и подавленное настроение, поскольку эти трудности негативно влияют на память и концентрацию внимания, а в долгосрочной перспективе могут усугубить проблемы с памятью.

- живите активно и найдите занятия, которые приносят тебе 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 семье об изменениях, которые вы испытали, говоря им, как они могут вам помочь;
- не нужно стыдиться или расстраиваться, если вы что-то забыли;
- если у вас возникли проблемы с поиском 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;
- дайте себе время - не нужно спешить;
- разделите выполнение задачи на маленькие шаги - по одному шагу за раз, чтобы было проще!