

В качестве идеального вида спорта для пожилых считается ходьба – ею могут заниматься люди с разной физической подготовкой. Более энергичным подойдут танцы, плавание, занятия йогой и др. Также полезны умственные тренировки. Чтение, разгадывание кроссвордов, изучение иностранного языка – постоянная интеллектуальная деятельность уменьшает риск развития деменции. Очень хорошо, если у человека имеется какое-либо увлечение: прослушивание музыки, занятия живописью, посещение театра, даже работа в саду – они оказывают благотворное действие на психическое состояние человека

▪ *Полноценный отдых и борьба со стрессами.* На фоне хронического стресса и усталости гормоны коры надпочечников оказывают неблагоприятное влияние на гиппокамп (область, отвечающую за переход кратковременной памяти в долговременную). Следует знать, что сон, длящийся не менее шести часов, способствует увеличению уровня бета-амилоидного белка, который скапливается в нервных клетках и вызывает мозговые нарушения.

▪ *Правильный прием лекарственных препаратов.* Прием медикаментов должен быть строго по назначению врача. Злоупотребление некоторыми препаратами (снотворными, антидепрессантами, гипотензивными и др.) может привести к ослаблению интеллекта.



▪ *Рациональное питание.* Наиболее полезной при деменции признана средиземноморская диета. Присутствующие в ней морепродукты, овощи, оливковое масло и др. богаты на содержание веществ (омега-3 и антиоксиданты), которые способны замедлять процессы старения. Помимо этого полезен зеленый чай. Также может препятствовать развитию заболевания введение в рацион продуктов с богатым содержанием витаминов группы В, С: листовые овощи, цельные злаки, бобовые, кабачки и др.

При выявлении признаков деменции необходимо обратиться к специалисту!

БУЗ и СПЭ УР «Республиканская клиническая психиатрическая больница Минздрава УР»

📍 г. Ижевск, ул. 30 Лет Победы, 100.

☎ (3412) 58-67-87 - Регистратура диспансера

🌐 perezagruzistress.pf

✉ perezagruzi-stress@yandex.ru

☎ 8-800-100-09-06 - телефон доверия



ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИЙ



Деменция (лат. dementia) - приобретённое слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Болезненный процесс, как правило, начинается постепенно. Сначала пожилые люди начинают забывать, куда положили ключи от квартиры. Потом прилагают усилия, чтобы восстановить в памяти события недельной давности. Не могут вспомнить, зачем пришли в магазин, чей номер телефона набрали, путают имена и даты, понемногу забывают родных. Деменция - приобретенное слабоумие - не приходит однажды. Человек постепенно теряет знания и навыки, а новых приобрести не может.

Деменция - не заболевание, а признак других заболеваний. Психика «распадается» вследствие действия болезни Альцгеймера, сосудистых изменений, внутричерепных объемных процессов (опухолей, гематом и абсцессов), интоксикаций, черепно-мозговых травм, болезни Паркинсона, рассеянного склероза, сахарного диабета.

Старческое слабоумие начинает проявляться постепенно. Ухудшается психическая деятельность, больной теряет свои индивидуальные особенности, которые были ему присущи. Если болезнь прогрессирует, то она принимает тотальную форму.

Изначально окружающие могут даже не заметить, что пожилой человек страдает старческим слабоумием. Изменения личности наступают постепенно. Пожилой человек может проявлять консерватизм в разговоре, скупость, эгоизм, желание поучать других. Ведь не всегда это может говорить о том, что пришло старческое слабоумие.



Что делать окружающим и близким?

Внимательно наблюдайте за интеллектуальным состоянием своих престарелых родственников. При развитии болезни ухудшаются мыслительные процессы и внимание. Больной начинает плохо обобщать информацию, делать выводы, адекватно анализировать ситуацию. Постепенно личность огрубляется, проявляются такие черты характера, как черствость, скупость, озлобленность, интересы сужаются, взгляды превращаются в шаблонные. Бывает и так, что пожилой человек становится самодовольным и совершенно беспечным, он утрачивает навыки нравственности, не придерживается норм морали.

Большой часто забывает то, что произошло с ним вчера, но четко помнит картины далекого прошлого. Поэтому многие страдающие старческим слабоумием живут прошлым, помнят себя юными, считают молодыми, называют окружающих именами из прошлого, часто собираются куда-то в дорогу.

Внешние формы поведения часто не меняются, жесты остаются прежними, привычными, характерными для этого человека, он употребляет пришедшие ему выражения. Поэтому близкие не замечают, что у престарелого человека развивается старческое слабоумие, лечение, они считают, не требуется.

Профилактика слабоумия заключается, в первую очередь, в исключении неблагоприятных факторов, влияющих на развитие болезни.

- **Профилактика и лечение соматических заболеваний.** Гипертония, атеросклероз вызывают изменение сосудистых стенок, в том числе и в головном мозге, что приводит к нарушению снабжения нервных клеток кислородом. Поэтому, прежде всего необходимо контролировать артериальное давление и уровень холестерина в крови. Кроме того, повышенный показатель сахара при диабете также неблагоприятно сказывается на сосудистой системе.

- **Отказ от вредных привычек.** Известно, что злоупотребление алкоголем и курением приводит к увеличению риска развития инфаркта и инсульта – факторов, повышающих вероятность развития болезни.

- **Физическая активность.** Ежедневное выполнение даже несложных упражнений укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует лучшему кровоснабжению мозга. Кроме того, следует знать, что пассивный образ жизни приводит к развитию многих заболеваний (ожирение, сахарный диабет и др.), которые, в свою очередь, увеличивают риск возникновения деменции.

