

21 сентября
ДЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ

Всемирный день распространения
информации о болезни Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера

* Это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные привычные действия.

* Во всем мире насчитывается около 50 миллионов людей с деменцией, и ежегодно происходит почти 10 миллионов новых случаев заболевания.

памятка для каждого





На что стоит обратить внимание

Признаки болезни Альцгеймера на ранней стадии часто ошибочно принимаются за нормальные признаки старения.

По мере усугубления болезни возникают следующие симптомы:

- проблемы с речью;
- дезориентация;
- перепады настроения;
- потеря мотивации;
- снижение критики;
- уже на ранней стадии возникают трудности с пониманием сложных грамматических структур, затем пропадает понимание смысла слова
- больные не в состоянии вспомнить нужное слово, и им приходится заменять его другим, однако они хорошо повторяют сказанное.



Замечайте изменения. Обращайтесь за помощью.



01.

К кому обратиться
Терапевт или семейный врач направит к неврологу при необходимости. Возьмите записи об изменениях.

При внезапной спутанности – срочная медицинская помощь **03**



Как снизить риск

- Двигайтесь, общайтесь, поддерживайте умственную активность, правильно питайтесь.
- Решайте головоломки или кроссворды.
- Играйте на музыкальных инструментах или в шахматы.

02.

- Регулярно делайте физические упражнения, это улучшает кровообращение, в том числе в мозге
- Сохраняйте социальные связи. Активно общайтесь, участвуйте в клубах по интересам.
- Управляйте стрессом и высыпайтесь.