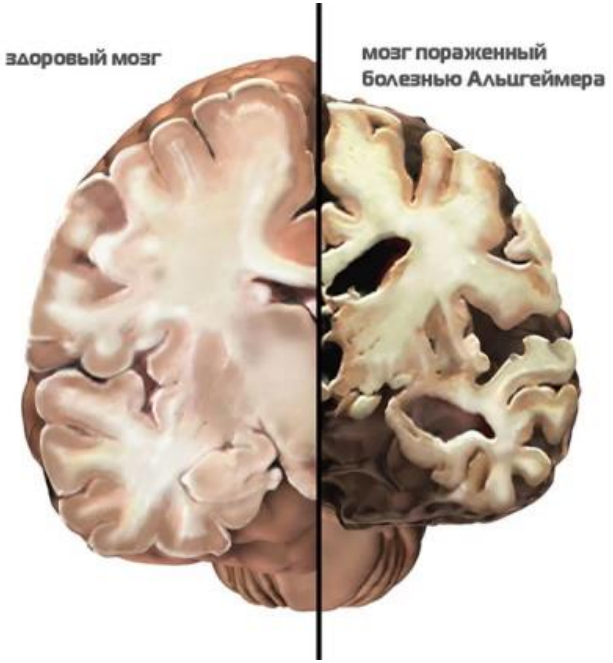
21
сентября
Всемирный день борьбы с
болезнью Альцгеймера

21 СЕНТЯБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера – это хроническое нейродегенеративное заболевание, которое медленно разрушает память и мыслительные способности и, в конечном итоге, приводит к неспособности выполнять простейшие задачи.



- У большинства людей симптомы болезни Альцгеймера впервые дают о себе знать в возрасте 60 лет, а некоторые и в 65 лет могут уже иметь деменцию, вызванную болезнью Альцгеймера.
- Деменция – это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные действия (Всемирная организация здравоохранения – ВОЗ).

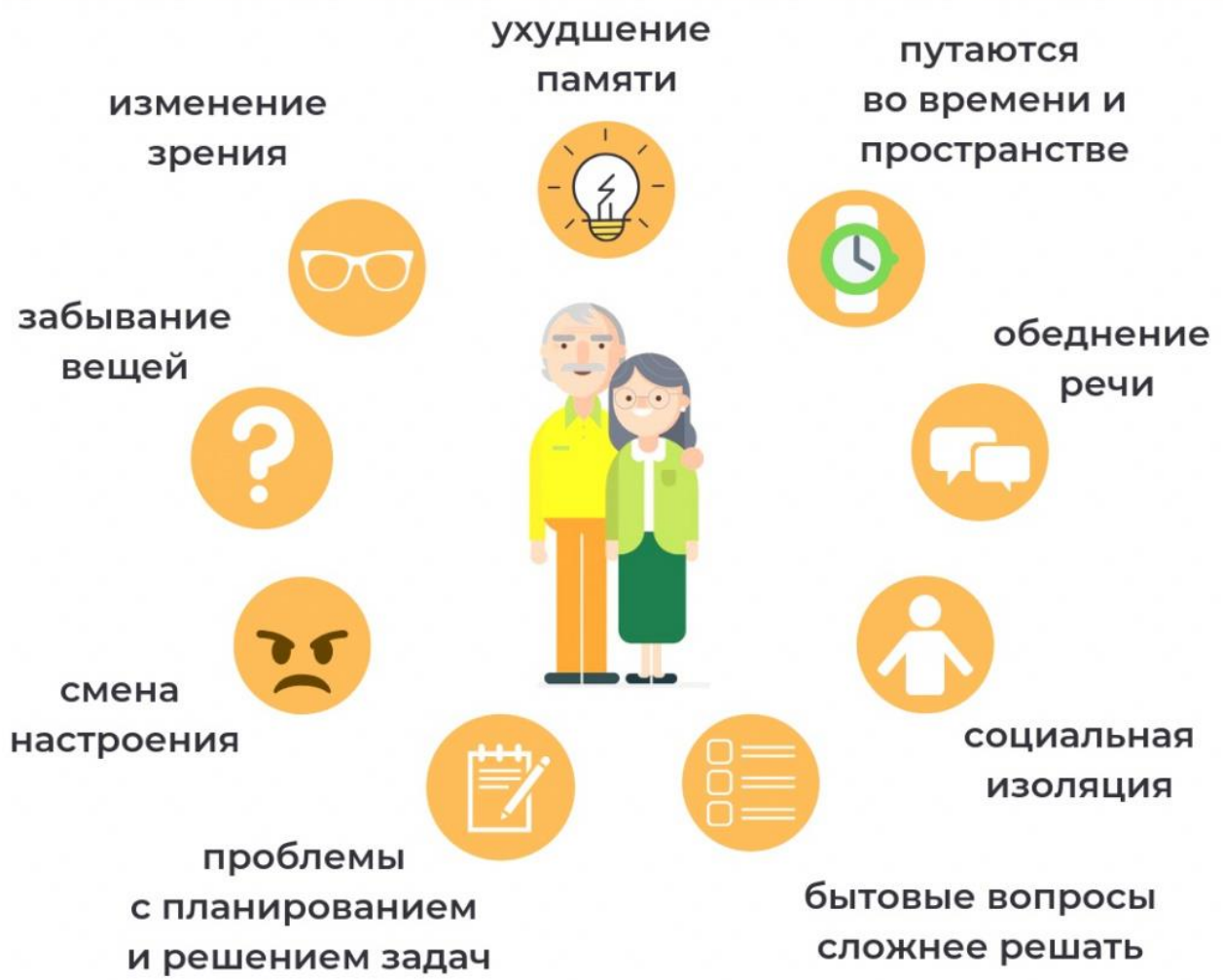
- Нарушение мышления, поведения, «пробелы» в памяти, снижение или отсутствие способности здраво рассуждать при деменции мешает повседневной жизни и деятельности человека.

Десять тревожных признаков деменции:

- - человек страдает потерей памяти
- - испытывает сложность при выполнении знакомых заданий
- - возникают проблемы с речью
- - отмечается дезориентация во времени и пространстве
- - рассказывает или спрашивает одно и тоже по нескольку раз

- - забывает куда положил ту или иную вещь
- - может делать неуместные вещи (обвинять в воровстве, рассказывать о себе странные истории)
- - происходят изменения настроения и поведения
- - путает предметы, людей
- - отмечается отказ от работы или общественной деятельности, апатия

9 ранних признаков
деменции и болезни Альцгеймера



- Если у вашего близкого есть хотя бы один из этих признаков, это сигнал того, что пора обратиться к врачу.
- Своевременное обращение к врачам-специалистам на ранней стадии заболевания может способствовать установлению точного диагноза, повышает эффективность лечения, позволяет правильно организовать уход за больным, улучшает качество его жизни.

Профилактика болезни Альцгеймера

Правило 1. Устранение факторов риска

Проходить регулярную диспансеризацию и вовремя обращаться к врачу

Отказаться от вредных привычек

Нормализовать показатели артериального давления, уровня сахара в крови, стабилизировать другие соматические заболевания

Правило 2. Поддержание здорового образа жизни

Полноценный сон (более 7–8 часов в сутки)

Правильное и сбалансированное питание

Регулярная физическая нагрузка

Использование релаксирующих и медитативных техник для снятия стресса и тревоги

Подготовлено при участии специалистов ПКБ № 13

Правило 3. Активация работы мозга

Изучение иностранных языков

Заучивание стихов

Разгадывание кроссвордов и головоломок

Хобби

Участие в общественной и трудовой жизни