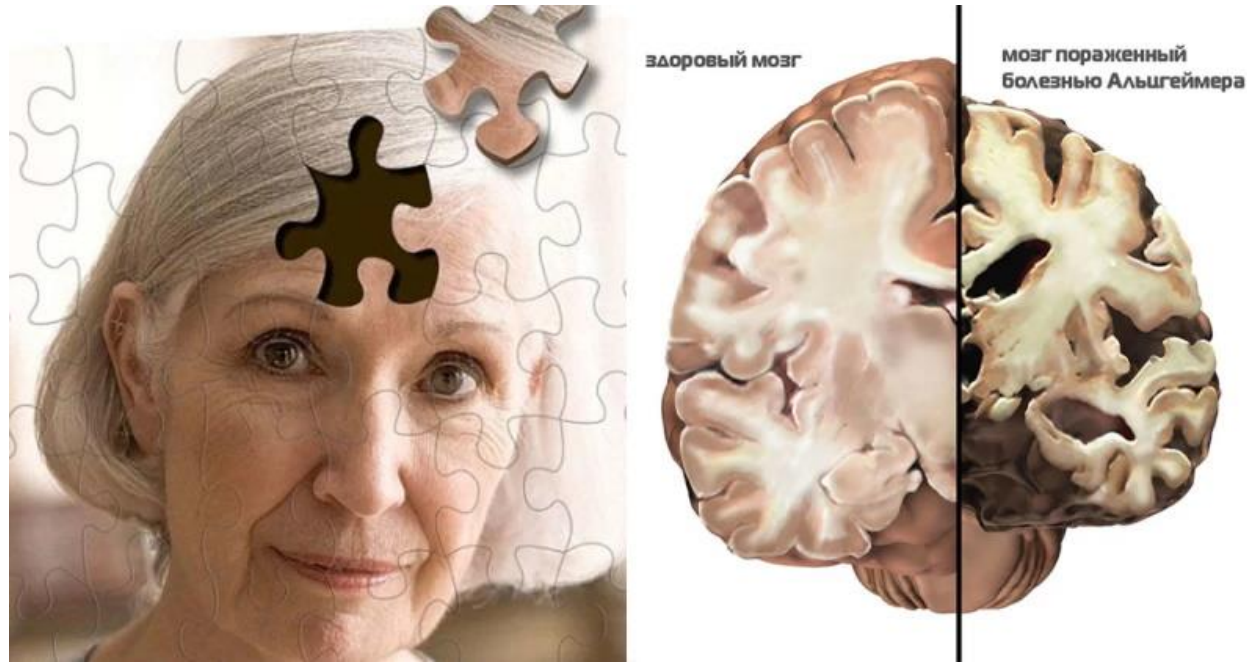


**21**  
СЕНТЯБРЯ

**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 несколько 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

## Правило 3. Активация работы мозга



Изучение иностранных языков



Заучивание стихов



Разгадывание кроссвордов и головоломок



Хобби



Участие в общественной и трудовой жизни

*Подготовлено при участии специалистов ПКБ № 13*