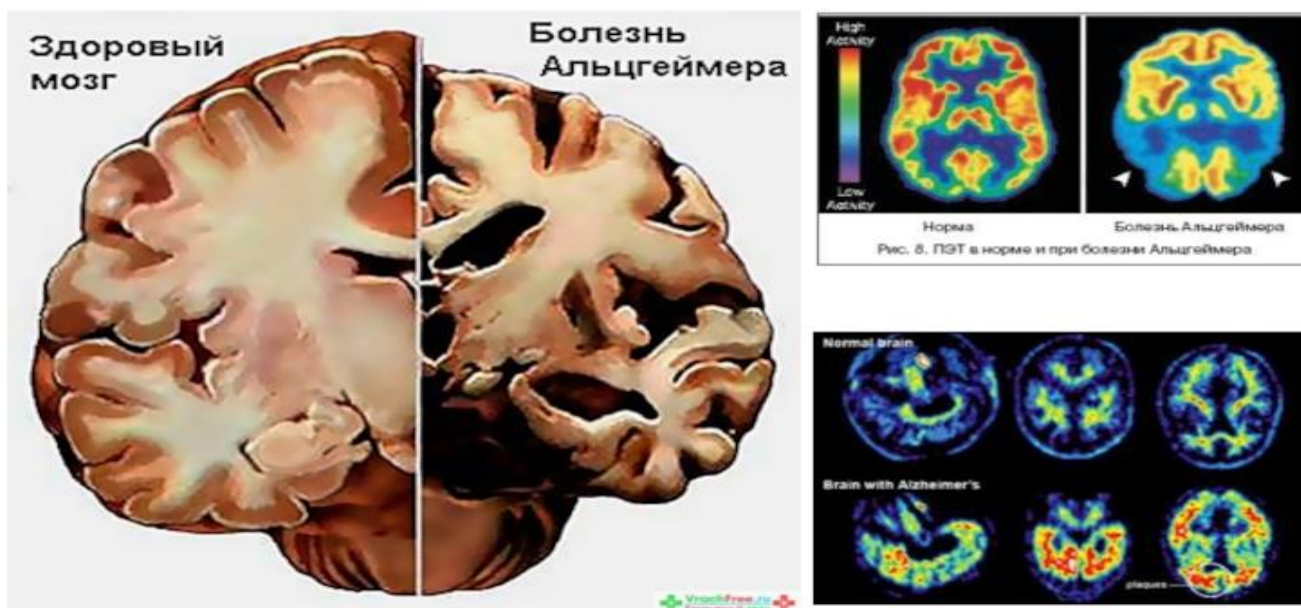


Болезнь Альцгеймера – памятка для населения



Болезнь Альцгеймера — это прогрессирующее неврологическое заболевание, которое со временем приводит к неспособности мозга правильно функционировать. Оно вызывает провалы в памяти, трудности в общении и утрату интеллектуальных навыков.

Для болезни Альцгеймера до сих пор не найдено лечение. Но есть препараты и занятия, снижающие скорость развития заболевания.

Что влияет на развития болезни Альцгеймера?

1. Возраст - сильнейший фактор развития болезни Альцгеймера. По разным подсчетам, около 13 процентов людей старше 65 лет страдают деменцией (слабоумием).
2. Образ жизни. Все больше исследований болезни Альцгеймера связывают это заболевание с такими факторами образа жизни, как ожирение, наличие диабета, высокое артериальное давление и повышенный уровень холестерина.
3. Образование. Болезнь Альцгеймера реже встречается среди образованных людей. В качестве профилактики заболевания подойдут чтение, аналитическая деятельность и тренировка памяти.

https://dolgoletie-spb.ru/boliezn_altsghieimiera

Как снизить риск развития болезни Альцгеймера?



1. Тренируйте мозг.

Психическая активность помогает снизить риск болезни Альцгеймера за счет укрепления связей между клетками мозга и стимуляции их роста. Осваивайте новые навыки и заведите хобби. Хороший способ оставаться психически активным - читать и писать, разгадывать кроссворды и головоломки, посещать лекции и ходить в театр.

2. Кормите мозг правильно.

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры и «плохой» холестерин. Обязательно включите в рацион свежие фрукты и овощи. Отдайте предпочтение красному перцу, брокколи, шпинату, апельсинам, винограду, вишне и другим ягодам. Эти продукты содержат большое количество антиоксидантов, которые защищают клетки мозга от воздействия свободных радикалов. Еще один обязательный пункт меню - продукты с высоким содержанием жирных кислот Омега-3, защищающих клеточные мембраны: жирная морская рыба, зеленые листовые овощи, орехи, растительные масла.

3. Двигайтесь.

Физическая активность - хороший способ снизить риск болезни Альцгеймера. Начните регулярно ходить, ездить на велосипеде, плавать или кататься на лыжах. Постарайтесь уделять физической активности хотя бы по полчаса в день.

Самое важное: ученые считают, что нездоровый образ жизни и снижение психической активности - важнейшие причины возникновения болезни Альцгеймера.

Регулярное движение, здоровая диета и тренировка мозга - лучшие способы снизить риск развития этого заболевания.