

Шах и мат деменции

Как предотвратить развитие старческого слабоумия?

Наверняка каждый из Вас слышал термин «деменция» (от лат. dementia – безумие). Это медленно развивающееся снижение умственных способностей, при котором происходят нарушения мышления, памяти, способности к обучению, концентрации внимания и даже изменение личности. В быту это заболевание называют слабоумием.

По данным ВОЗ, деменцией сегодня страдает около 47,5 млн человек в мире. В России, по официальным данным, слабоумию подвержены примерно 1,8 млн человек, но это только зарегистрированные случаи...

Деменция бывает разных видов. Одно из самых распространенных заболеваний такого типа (около 80 % случаев) – болезнь Альцгеймера. Иногда же эта проблема является лишь следствием какой-либо другой патологии, провоцирующей разрушение клеток мозга.

Причин возникновения слабоумия множество: возрастные изменения, сосудистые нарушения, опухоли, различные травмы, инфекционные и вирусные заболевания, алкоголизм и т.д. Но давайте лучше разберемся, какими способами можно предотвратить развитие этого недуга и сохранить здравый ум до самых преклонных лет.

Правильное питание

Да-да, снова о еде... Этот совет – внимательно относиться к выбору продуктов и составлению своего рациона, мы слышим отовсюду и по различным поводам. Но правильное питание, действительно, залог решения многих проблем со здоровьем! Для профилактики деменции настоятельно рекомендуется диета, включающая фрукты, овощи, орехи, цельные злаки (эти продукты содержат антиоксиданты, ответственные за защиту нейронов), оливковое масло и морепродукты (они содержат омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, способные замедлять процессы старения), а также листовые овощи, бобовые, кабачки (продукты с богатым содержанием витаминов групп В и С).

Физическая активность

И снова старый как мир совет... Ну а как Вы хотели? Чтобы поддерживать свое здоровье, необходимо регулярно выполнять физические упражнения, совершать пешие прогулки и дышать свежим воздухом. Одним из основных механизмов положительного влияния регулярных физических нагрузок на функцию головного мозга является активация кровообращения, «тренировка» сердца и сосудов. Кроме того, физические упражнения помогают решить некоторые проблемы с памятью, так как насыщают мозг кислородом и омолаживают клетки.

Умственная активность

Наш мозг, как и мышцы, нуждается в постоянной тренировке! И это один из важнейших факторов в профилактике слабоумия. Вы не задумывались, почему деменции подвергаются в основном люди старшего возраста? Одна из главных причин в том, что они перестают активно думать, решать различные логические задачи. В старости люди все

больше праздно отдыхают и все меньше «напрягают извилины», а это прямой путь к слабоумию!

Чтобы не дать мозгу ослабнуть, нужно регулярно его упражнять: играть в шашки, шахматы, нарды и прочие настольные игры; разгадывать кроссворды и различные ребусы; изучать иностранные языки; читать серьезную литературу, заучивать стихи наизусть и т.д. Важно заниматься этим каждый день, постоянно меняя задачи для мозга, ведь при выполнении однообразных упражнений снижается концентрация внимания, слабеет память и нарушается мышление.

Здоровый сон

Следование правильному режиму дня – залог хорошего самочувствия. Для профилактики деменции очень важно уделять внимание качеству и продолжительности сна (не менее 7 часов в сутки)! Сон – это время, когда тело отдыхает, а мозг работает – приводит в порядок всю полученную за день информацию. И чтобы он работал без сбоев, необходимо обеспечить продолжительное состояние покоя всего организма.

Отказ от вредных привычек

От сигарет, алкоголя и прочих разрушающих пристрастий придется отказаться, если Вы не хотите на старости лет перестать узнавать своих близких! Тут даже правило: «Все хорошо в меру» – не работает! Курение, алкоголизм и наркомания губительны в любой концентрации!

Регулярные обследования

Чтобы заботиться о своем здоровье, очень важно регулярно проходить медицинские обследования и отслеживать основные показатели организма. Что касается предупреждения развития деменции, то особенно внимательно нужно следить за показателями артериального давления, уровнем холестерина (он принимает участие в процессе формирования амилоидных бляшек – отложений белка, которые характерны для болезни Альцгеймера) и гомоцистеина (повышение его уровня, вследствие нарушения обмена веществ, увеличивает риск возникновения деменции, в том числе болезни Альцгеймера). Так что не пренебрегайте сдачей анализов и плановыми походами к своему лечащему врачу!

Внимание к сердечно-сосудистой системе

Здоровье сосудов – первое, на что нужно обратить внимание, когда Вы беретесь за профилактику развития слабоумия. Именно сосудистые заболевания чаще всего становятся причиной нарушений работы мозга. Поэтому необходимо позаботиться о сокращении уровня липидов (жиров) в крови, заняться профилактикой или лечением (если проблема уже есть) атеросклероза, контролировать гипертонию и другие похожие недуги.

Социальная активность

Общение, общение и еще раз общение. Для того, чтобы избежать старческого слабоумия, необходимо постоянно поддерживать контакт с разными людьми – родственниками, друзьями, соседями, коллегами по работе и т.д. Если же у вас узкий круг общения – расширяйте его. Участвуйте в различных мероприятиях, запишитесь в клуб по интересам, ходите в центры здоровья, посещайте занятия по танцам или пению... В общем, ведите активную социальную жизнь!

Гармония с собой

И последнее по порядку, но не по значимости правило: оградите себя от стресса и нервного напряжения, научитесь наслаждаться жизнью и быть благодарными за каждый новый день. Для предотвращения развития старческого слабоумия очень важно очистить

сознание от печальных мыслей и научиться расслабляться и радоваться даже мелочам. Хорошими помощниками в этом непростом, но очень важном деле станут молитвы, занятия йогой, медитацией, физкультурой, танцами, пением, рукоделием и т.д.

Вот и все! Следуйте этим простым правилам, заботьтесь о себе и будьте здоровы и умом, и телом, и душой!

Кристина БЕРЕЗНЕВА