



ДОЛГО И СЧАСТЛИВО!

Деменция – это состояние беспомощности, которое наступает на фоне ряда заболеваний и сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела.

Деменция поражает в основном пожилых людей,
но она не является нормальным состоянием старения.

Причины деменции:

- различные заболевания головного мозга или его иные повреждения. Например, болезнь Альцгеймера, ишемическая болезнь сердца, инсульт.
- к деменции также могут привести артериальная гипертензия или сахарный диабет

Профилактика деменции:



Правильное питание. Сбалансированное, богатое витаминами.



Физическая активность. Например, регулярные пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе.



Тренировка интеллекта. Например, разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение, заучивание стихов, решение задач.



Общение, внимание близких.

Обратитесь к неврологу или психиатру, если пожилой человек:

- начал хуже запоминать информацию о текущих событиях, в речи (устной или письменной) появляются паузы, ошибки;
- испытывает проблемы с ориентацией во времени, с трудом выполняет повседневные дела, быстро утомляется от умственной деятельности;
- начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты;
- утрачивает интерес к прежним развлечениям, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.

ПОМНИТЕ!

Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни.

**ЕКАТЕРИН
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

PROFIKAKTICA.RU