

ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ ДЕМЕНЦИЙ



Деменция — это синдром, обычно хронический или прогрессирующий, при котором происходит деградация когнитивной функции (то есть способности мыслить) в большей степени, чем это ожидается при нормальном старении. Происходит деградация памяти, мышления, понимания, речи и способности ориентироваться, считать, познавать и рассуждать. Деменция не оказывает воздействия на сознание. Нарушение когнитивной функции часто сопровождается, а иногда предваряется ухудшением контроля над эмоциональным состоянием, а также деградацией социального поведения или мотивации.

Деменция является одной из основных причин инвалидности и зависимости среди пожилых людей во всем мире. Она может оказывать глубокое воздействие не только на страдающих ею людей, но и на их семьи и тех, кто осуществляет уход.

ПРИЧИНЫ ДЕМЕНЦИИ

- Причины связывают с психикой человека, а изменения наблюдаются в головном мозге (изменения на клеточном уровне, когда нейроны гибнут из-за нехватки питания).
- К развитию деменции приводят различные **болезни и травмы**, которые вызывают повреждение мозга, такие как болезнь Альцгеймера или инсульт.
- Кроме заболеваний травматического и инфекционного характера, деменцию связывают со **злоупотреблением** алкоголем, наркотическими веществами, с **нарушением** обмена веществ, гипотиреозом (синдром, который развивается при низкой концентрации гормонов щитовидной железы).
- Зачастую у пожилых больных распространена деменция в комплексе с **депрессией**.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Деменция по-разному поражает людей — это зависит от воздействия болезни и от индивидуальных особенностей человека перед заболеванием.

Ранняя стадия:

ранняя стадия деменции часто остается незамеченной, так как развивается постепенно. Общие симптомы включают:

- забывчивость;
- потерю счета времени;
- нарушение ориентации в знакомой местности.



Министерство
здравоохранения
Калининградской
области



ГБУЗ «Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики
Калининградской области»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Средняя стадия:

по мере прогрессирования деменции к средней стадии признаки и симптомы становятся более явными и все более сужающими возможности. Они включают:

- забывчивость в отношении недавних событий и имен людей;
- нарушение ориентации дома;
- возрастающие трудности в общении;
- потребность в помощи для ухода за собой;
- поведенческие трудности, включая бесцельное хождение и задавание одних и тех же вопросов.

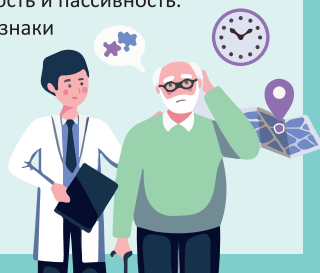
2+3=?



Поздняя стадия:

на поздней стадии деменции развивается почти полная зависимость и пассивность. Нарушения памяти становятся значительными, а физические признаки и симптомы более очевидными. Симптомы включают:

- потерю ориентации во времени и пространстве;
- трудности в узнавании родственников и друзей;
- возрастающую потребность в помощи для ухода за собой;
- трудности в передвижении;
- поведенческие изменения, которые могут усугубляться и включать агрессивность.



ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

Профилактика деменции помогает не только предотвратить развитие этой патологии, но и замедлить прогрессирование уже начавшегося процесса. Врачи рекомендуют:

1 своевременно обследоваться и проходить лечение по мере необходимости

2 отказаться от курения и употребления алкоголя

3 регулярно заниматься физической культурой для поддержания тонуса (ходьба, плавание, йога и т.п.)

4 регулярно заниматься умственным трудом



5 правильно и сбалансированно питаться, употреблять достаточное количество чистой воды

6 избегать стрессов, физического и психического переутомления

7 не допускать избыточной массы тела

8 поддерживать нормальные уровни артериального давления, холестерина и сахара в крови