



## ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ ДЕМЕНЦИЙ

**ДЕМЕНЦИЯ** - стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

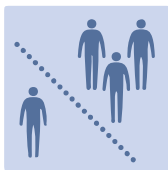
### ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕМЕНЦИИ



забывчивость



потеря счета  
времени



возрастающие  
трудности  
в общении



нарушение  
ориентации  
в знакомой  
местности

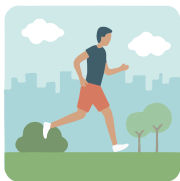


задавание  
одних и тех же  
вопросов



изменения  
в настроении  
и характере

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ



регулярно заниматься физической культурой (ходьба, плавание, йога и т.п.)



правильно и сбалансированно питаться, не допускать избыточной массы тела



избегать стрессов, физического и психического переутомления



спать не менее 8 часов в сутки



регулярно заниматься умственным трудом



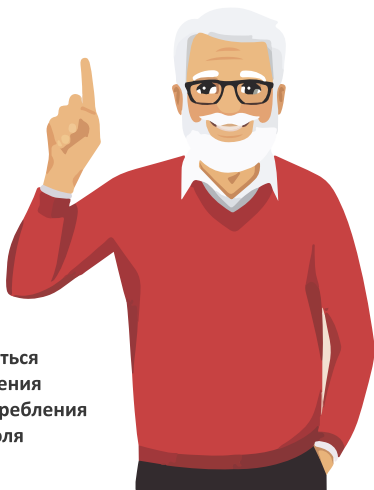
поддерживать социальную активность



поддерживать нормальные уровни артериального давления, холестерина и сахара в крови



отказаться от курения и употребления алкоголя



Министерство здравоохранения Калининградской области  
ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»