

# САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

## ДЕМЕНЦИЯ —

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

Во всем мире насчитывают **47,5 млн людей с деменцией**, ежегодно фиксируют 7,7 млн новых случаев заболевания. В России - от 1,3 до 1,8 млн больных с деменцией.



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

**Болезнь Альцгеймера** является наиболее распространенной причиной деменции – на нее приходится 60-70% всех случаев.

Узнайте больше о деменции на сайтах  
[WWW.PROFILAKTICA.RU](http://WWW.PROFILAKTICA.RU) и [WWW.MEMINI.RU](http://WWW.MEMINI.RU)

## Обратитесь к неврологу или психиатру, если пожилой человек:

- 1. НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ** информацию о текущих событиях, что негативно сказывается на повседневной жизни. Паузы, ошибки в устной или письменной речи
- 2. ИСПЫТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ** с ориентацией во времени, с трудом выполняет обязанности (например, не может правильно одеть одежду), начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты
- 3. МЕДЛЕННО РЕШАЕТ** несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности
- 4. УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС** к прежним увлечениям, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.

**От появления этих симптомов деменции до потери близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности.**

**ПОМНИТЕ!** Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни!

## ПРИЧИНЫ ДЕМЕНЦИИ

**Деменция** может возникнуть в результате различных заболеваний головного мозга или его иного повреждения. Например, вследствие болезни Альцгеймера, ишемической болезни сердца или инсульта. Кроме того, к деменции может привести артериальная гипертония или сахарный диабет.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

- 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.** Сбалансированное, богатое витаминами, минералами.
- 2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.** Например, пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе.
- 3. ОБЩЕНИЕ,** внимание близких.
- 4. ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА:** разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни.

**НЕ БРОСАЙТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!  
ПОМОГИТЕ ИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!**

