


Как сохранить ясный ум и твердую память

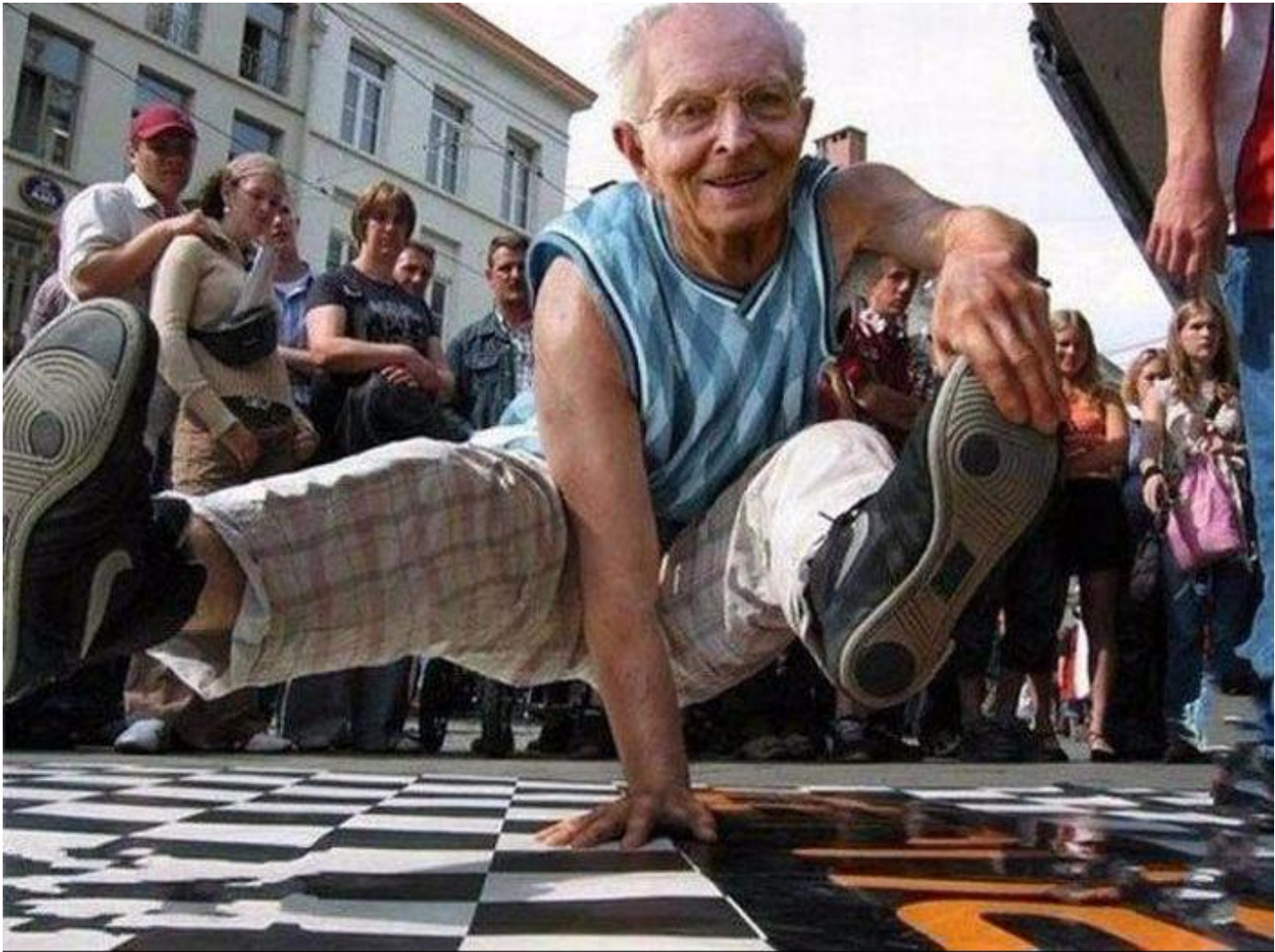


MEMINI

МЕМИНИ помощь семьям,
столкнувшимся с деменцией

www.memini.ru

проект компании  «Мерц Фарма»,
посвященный проблемам деменции



Когнитивные функции. Что это?

Это способности, которые связывают нас с окружающим миром и позволяют составить представление о нем:

Внимание – способность выделять объекты и явления, наиболее актуальные в данной конкретной ситуации

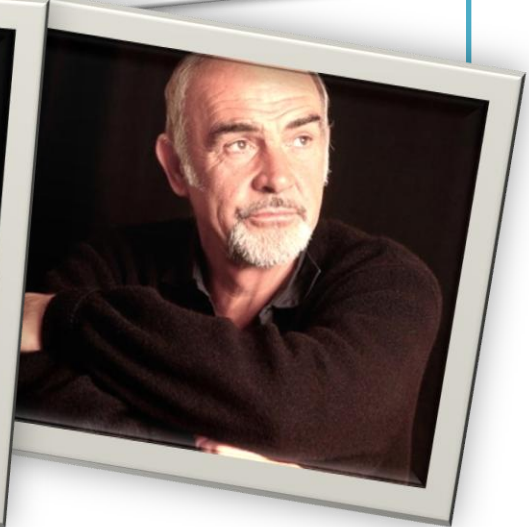
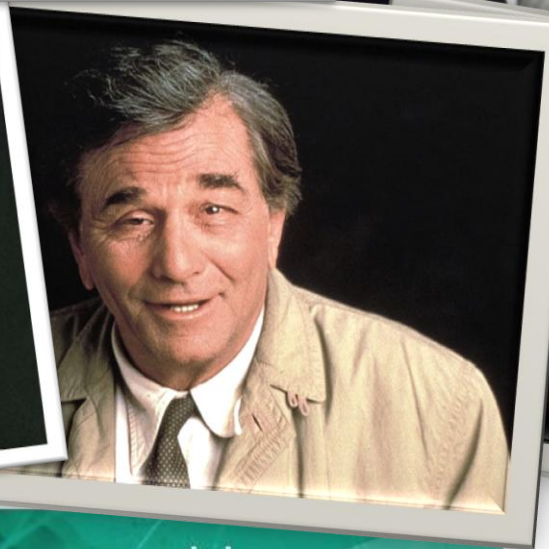
Память – запоминание, сохранение и воспроизведение информации.

Речь – способность к символическому общению.

Гнозис – способность к распознаванию образов

Праксис – способность к произвольному воспроизведению поз и действий.

Мышление – умение осуществлять операции анализа и синтеза и на этой основе делать раскрывать причинно-следственные связи.



Деменция

Врачи называют деменцией (от латинского *de mentos* – утрата разума) приобретенное глобальное необратимое состояние, заключающееся в утрате памяти и ранее приобретенных навыков с ухудшением восприятия поступающей информации и постепенной утратой способности анализировать (предвидеть) ситуацию.



Основные причины деменции:

- Внезапные мозговые катастрофы (кровоизлияния в мозг)
- Травмы головы
- Опухоли мозга
- Длительное злоупотребление алкоголем
- Многолетнее течение декомпенсированного сахарного диабета
- Гипертоническая болезнь с неконтролируемой гипертензией
- Атеросклеротическое поражение сосудов головного мозга
- Заболевания головного мозга (например: болезнь Альцгеймера)

Лёгкие (субъективные) нарушения



Умеренные когнитивные нарушения



Тяжелые когнитивные нарушения (деменция)





Тяжелые когнитивные нарушения

Деменция – уже по своему определению – тяжелое когнитивное расстройство, но специалисты различают деменцию по степени тяжести (**критерий – зависимость пациента от окружающих**):

Мягкая

- Работа и социальная активность нарушена не полностью
- Сохраняется способность жить независимо

Умеренная

- Независимое существование возможно, но затруднено
- Сохраняются навыки личной гигиены и самообслуживания

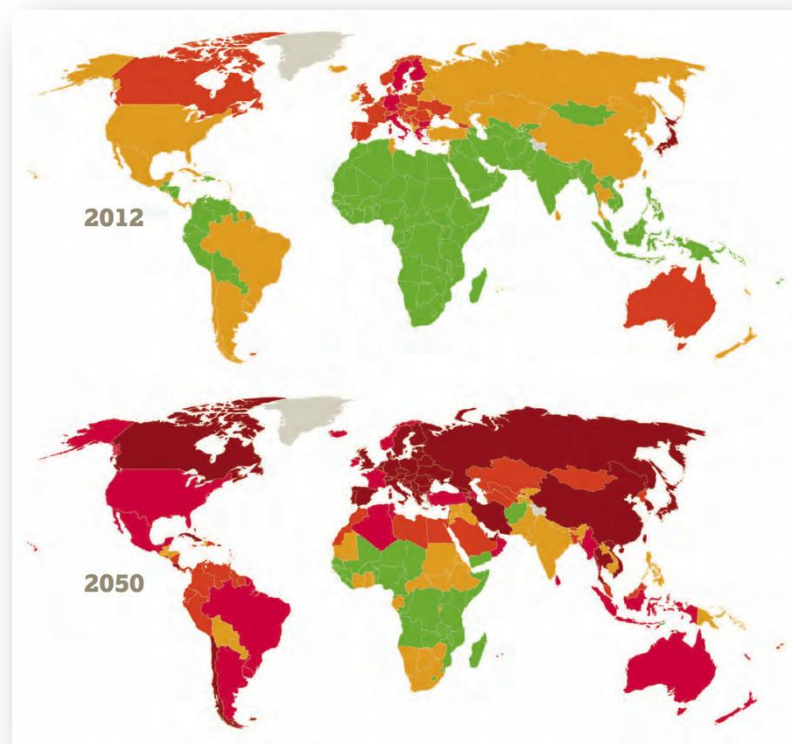
Тяжелая

- Полная дезадаптация
- Постоянная зависимость от посторонней помощи даже в самых простых действиях (прием пищи, гигиена, одевание)
- Нарушение двигательных функций

Ситуация в России

От **1,2** до **2,0** млн
пациентов с деменцией

К 2050 году
каждый третий россиянин
будет старше 60 лет.





Старение не означает деменция

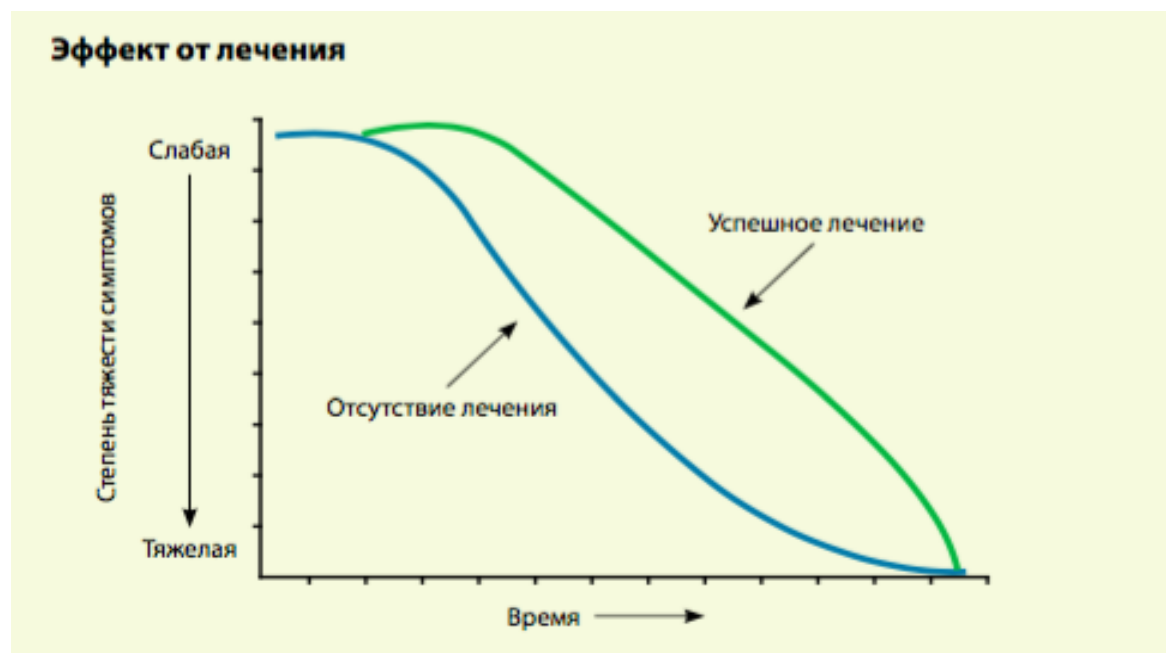


Легкая забывчивость при старении сама по себе – не повод для тревоги, НО...

Если вы стали отмечать сложности при осуществлении профессиональной или бытовой деятельности, **ПО СРАВНЕНИЮ С НЕДАВНИМ ПРОШЛЫМ**, и на это обращают внимание ваши близкие – то необходимо обратиться к врачу



Прогноз





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ ЛЕКАРСТВ:

1. Строго придерживайтесь назначений врача и инструкции.
2. Не следует ожидать сиюминутного результата.
3. У лекарств могут быть побочные эффекты. Их появление – обязательный повод для обращения к врачу, нельзя допускать самостоятельного, без ведома врача, прекращения лечения!
4. Некоторые лекарства плохо сочетаются между собой. Сообщайте врачу, какие лекарства принимаете.
5. Продолжайте наблюдаться врачом даже если чувствуете себя хорошо.



Избавление от дурных привычек (особенно от курения и злоупотребления алкоголем).



Стабильная физическая активность — упражнения на свежем воздухе, пешие прогулки.



Здоровое,
сбалансированное
питание,
препятствующее
повышению
артериального давления
и развитию сердечно-
сосудистых заболеваний.
Средиземноморская
диета.

Интересные факты о деменции



Корица замедляет развитие болезни Альцгеймера

Михаль Овадия «PLOS ONE»

Компоненты зеленого чая уничтожают
амилоидные бляшки,
вызывающие болезнь Альцгеймера

Nature Chemical Biology





Канадские ученые исследовали связь между потреблением соли и состоянием когнитивных функций у пожилых людей.

Наиболее заметные ухудшения в работе памяти и мышления отмечаются у пожилых, употребляющих более одной чайной ложки соли в день (примерно 8 граммов).

Neurobiology of Aging

Шафран вызывает замедляет ухудшения когнитивных функций при болезни Альцгеймера

Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics и Psychopharmacology





Употребление приправы карри один-два раза в неделю снижает риск развития болезни Альцгеймера и деменции в целом.

Duke University, North Carolina

Вещества, содержащиеся в черной смородине, могут замедлять развитие болезни Альцгеймера.

Derek Stewart в «Daily Express».



Люди от 60 лет и старше, употребляющие от одной до 28 порций алкогольных напитков в неделю, на 30% менее подвержены риску развития болезни Альцгеймера в течение дальнейшей жизни, чем непьющие.



«Пивной живот»
повышает
риск развития деменции.

Boston University USA





Витамин С способен растворять
бета-амилоидные отложения
в головном мозге.

Lund University. Sweden

Кофеин оказывает положительное влияние
на когнитивные функции
и на эмоциональное состояние
пациента. Обладает нейропротективным эффектом.

Journal of Alzheimer's Disease





Регулярный просмотр телевизора увеличивает вероятность развития деменции.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ



Чтобы хорошо работала
голова,
нужно есть красное мясо.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ



У семейных людей деменция
развивается реже,
чем у одиноких.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ



Увлечение компьютерными играми негативно влияет на мозг и выступает фактором развития деменции.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ



Получение образования и постоянная умственная активность (приобщение к новому знанию, интеллектуальные игры).



Регулярное общение
с широким кругом
знакомых.



Здоровья и множества интересных событий!



MEMINI

МЕМИНИ помощь семьям,
столкнувшимся с деменцией

www.memini.ru

проект компании  «Мерц Фарма»,
посвященный проблемам деменции