

Самая коварная болезнь пожилого возраста — ДЕМЕНЦИЯ



Обратитесь к неврологу или гериатру, если пожилой человек:

- ✓ Начал хуже запоминать или переспрашивает информацию о текущих событиях. Появляются паузы, ошибки в устной или письменной речи.
- ✓ Утрачивает интерес к прежним увлечениям, стал неряшливым, агрессивным.
- ✓ С трудом выполняет привычные дела: не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты.
- ✓ Изменилось поведение, бывает агрессивным, подозрительным.

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

Деменция — это состояние, которое сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела.

Деменция не является нормальным проявлением старения

Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной причиной деменции

Профилактика деменции

- Своевременное лечение заболеваний: гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность, нарушение функции щитовидной железы.
- Физическая активность: пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе
- Общение с друзьями, близкими людьми
- Тренировка интеллекта: разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни
- Правильное питание: разнообразная, богатая витаминами, минералами пища
- Отказ от курения, алкоголя

ПОМНИТЕ!

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

**Не бросайте своих близких,
помогите им справиться
с болезнью!**

