



Профилактика болезни Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера – неизлечимая патология коры головного мозга. Одной из ее причин считают генетические отклонения, создающие предрасположенность к болезни. Сначала она снижает когнитивные, высшие нервные функции, а по мере прогрессирования приводит к полноценной деменции.

Вылечить начавшееся заболевание невозможно, но предотвратить появление болезни Альцгеймера.

Среди главных советов насчет того, как избежать болезни Альцгеймера в старости: стараться исключить из своей жизни факторы риска, способствующие разрушению ментального здоровья. Среди таких явлений все, что плохо влияет на работу кровеносной системы и снабжение мозга кислородом. Чтобы обезопасить себя от основных, сопутствующих развитию БА факторов, необходимо:

- не менее 3-5 раз в неделю заниматься спортом. Особенно это важно для людей в возрасте, ведущих преимущественно сидячий образ жизни. При этом внимание врачи советуют уделять кардионагрузкам. Такие режимы полезны для сердца и сосудов, улучшают кровообращение во всех органах, включая мозг. Но перед началом тренировок нужно посоветоваться с врачом, чтобы физические нагрузки не оказались слишком интенсивными;

- придерживайтесь здорового питания, выбирая наиболее полезные для работы мозга продукты. При этом старайтесь избегать чрезмерно жирных блюд, углеводов, сахара. Потому что повышенный уровень холестерина крайне вреден для тканей мозга;

- следите за уровнем артериального давления все время, не давайте ему повышаться до критического уровня;

- контролируйте уровень глюкозы в крови. Особо это важно для людей с лишним весом, склонных к повышенному сахару или имеющих диабетиков среди близких родственников. Высокий уровень глюкозы – опасный фактор, провоцирующий быстрое разрушение клеток мозга;

- проконсультируйтесь с врачом, чтобы выбрать способ снизить шанс на развитие атеросклероза. Забитые бляшками сосуды в свою очередь способствуют быстрому развитию болезни Альцгеймера;

- бросьте курить. Никотиновая зависимость поднимает шанс на развитие заболевания более чем на 50%.

Так как Альцгеймер – не вирус или недомогание, а дегенеративное разрушение главного органа человека, то заниматься профилактикой предстоит на протяжении всей жизни.

Выбирайте занятия, способствующие увеличению шансов как можно дольше оставаться в своем уме:

- защищайтесь от травм головы. Для этого, занимаясь спортом, в обязательном порядке используйте специальную защиту. Содержите в порядке дом, особенно, если в нем живут пожилые люди. Вовремя заменяйте ветхие части лестниц, обезопасьте от острых углов;

- играйте в развивающие и настольные игры. Подойдут как одиночные (кроссворды, сканворды), так и командные настольные;

- учитесь новому. Чем активнее мозг осваивает новые навыки, знания, тем дольше он будет;

- меняйте рутинный распорядок дня. Изменяйте дорогу на работу, читайте книги разных жанров, выбирайте для прогулок новые места;

- поддерживайте общение с различными людьми. Активная социальная жизнь, особенно в преклонном возрасте крайне полезно сказывается на состоянии мозга;

- работайте, постарайтесь как можно дольше не уходить на пенсию. Тем более, если ваша профессия связана с интеллектуальным трудом. Пока вы живете активной жизнью, занимаясь любимым делом, ежедневно заставляете мозг напрягаться, он будет работать с большей отдачей.

И помните, что профилактика болезни Альцгеймера — пока единственный метод предупредить или приостановить патологические изменения в мозге.

Врач-невролог

Шевелева Т.А.