

Чтобы сохранить здоровье и функциональность мозга на протяжении всей жизни, необходима профилактика деменции. Это серьёзное заболевание, которое приводит к потере памяти, умственной деятельности и способности к самообслуживанию. Профилактика помогает предотвратить или замедлить развитие недуга, сохранить качество жизни и уменьшить нагрузку на близких.

Профилактика деменции включает ряд мероприятий, которые помогают снизить риск развития этого состояния:

- следите за здоровым питанием: включайте в меню овощи, рыбу, орехи, фрукты и зерновые продукты. Не питайтесь в больших количествах фаст-фудом, жирным, сладким и мучным.
- Занимайтесь упражнениями, которые улучшают мозговое кровообращение и питание. Для людей в возрасте рекомендованы щадящие нагрузки: езда на велосипеде, скандинавская ходьба, плавание, различные виды гимнастики.
- Регулярно тренируйте мозг: читайте, решайте головоломки, играйте, изучайте новые навыки. Можно освоить компьютер, игру на музыкальном инструменте, учить иностранный язык и т.д. Это помогает поддерживать здоровье и эластичность мозга.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Поддерживайте активные социальные связи, общайтесь с друзьями, участвуйте в групповых мероприятиях и занимайтесь деятельностью, которая вас интересна. Социальное взаимодействие способствует улучшению психического благополучия и может снизить риск развития недуга.
- Обеспечьте регулярный и достаточный сон. Недостаток или плохое качество сна негативно отражается на функционировании мозга из-за чего возрастает риск развития заболевания.
- Контролируйте высокое АД, диабет, холестерин и другие хронические заболевания. Следуйте рекомендациям врача и вовремя принимайте необходимые лекарства.
- Избегайте чрезмерного стресса и найдите способы расслабления, например занятие любимым хобби.

К сожалению, ни одна из этих мер профилактики деменции не гарантирует полной защиты от деменции, но они могут помочь снизить риск её развития и поддерживать общее здоровье мозга.