

С 2 октября по 11 октября
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика когнитивных нарушений (ко Дню
пожилого человека – 1 октября)»

«Профилактика когнитивных нарушений»

Памятка для населения

Когнитивные расстройства — это снижение памяти и умственной работоспособности. Чаще всего они проявляются у людей старшего поколения. Число людей с когнитивными нарушениями увеличивается с каждым годом. Поэтому чрезвычайно важны своевременная диагностика и ранняя профилактика когнитивных нарушений.

ПРИЗНАКИ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

Если Вы заметили, что:

- Вы или ваш родственник стали забывчивы, растеряны;
- не можете сконцентрироваться на конкретной задаче;
- быстро устаете от умственной работы;
- у ваших близких появились странности в поведении, появилась забывчивость на недавние события (что завтракали, куда положили вещь, забыли куда собрались пойти, не помнят знакомых и т.д.);
- заметили, что ваш родственник стал неряшливым, отказывается соблюдать правила гигиены, не хочет мыться, причёсываться, бриться, менять одежду на чистую, не ориентироваться в пространстве и времени.

Один из пунктов оказался актуальным? Тогда нужно срочно обратиться к неврологу, пока есть варианты решения проблемы.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ И КОГНИТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

В целях профилактики когнитивных расстройств важно:

1. **Проявлять физическую активность.** Можно ходить в фитнес-центр, записаться на спортивную секцию, можно гулять, заниматься «скандинавской ходьбой», йогой, лечебной физкультурой, танцами. Главное, чтобы занятия были регулярными и приносили удовольствие, а также сопровождались общением с разными людьми.
2. **Правильно питаться.** Рекомендовано употребление свежих овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов, кисломолочных продуктов, цельнозерновых продуктов, орехов, растительных масел, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты (Омега 3,6,9) при одновременном ограничении продуктов с большим количеством углеводов и жиров (как пример выпечка, кондитерские изделия). Интересуйтесь калорийностью того или иного продукта, в любом возрасте актуально держать себя в хорошей физической форме.
3. **Поддерживать высокого уровня бытовой, социальной и профессиональной активности.** Двигайтесь, общайтесь, делайте уборку, выезжайте на природу, планируйте свои дни так, чтобы они были разнообразными – это будет поддерживать вашу мозговую деятельность в тонусе.
4. **Регулярно проводите контроль за основными показателями артериального давления, пульса.** Сделайте это вашей полезной привычкой ежедневно утром и вечером. Делайте это с помощью удобного современного аппарата – быстро и точно, записывайте показатели в записную книжку с указанием даты и времени.
5. **Заведите себе дневник.** Записывайте основные моменты вашего дня, при необходимости вы сможете через какое-то время туда заглянуть и восстановить ход событий, дневной рацион, уровень активности. Таким образом, вы будете поддерживать аналитическую составляющую мозговой деятельности, а также память.

Все это важные шаги к профилактике заболеваний, приводящих к ухудшению памяти, способности ясно мыслить, планировать и иметь высокий уровень качества жизни.

Берегите свое здоровье и своевременно обращайтесь к неврологу. Помните, что все вопросы решаемы, особенно если вы вовремя обратились за советом к специалисту, который знает, как преодолеть проблему!