Альцгеймер авыруы

дәвалау һәм профилактика

Табиблар фикеренчә, иң ышанычлы чаралар кроссвордлар, башваткычлар чишү, чит телләр өйрәнү, җитди әдәбият уку һәм хәл кадәре физик күнегүләр ясау, хәрәкәтләнү, иң беренче чиратта – җәяү йөрү.

Кайбер тикшеренүчеләрнең фикере буенча, югары интеллектуаль активлык (бигрәк тә яшь чакта ук), нейроннар арасында өстәмә бәйләнеш барлыкка китереп, алга таба Альцгеймер авыруына киртә куя. Ашауның сыйфаты да билгеле дәрәҗәдә роль уйный. Рационда А, Е, С витаминнарына бай продуктлар күп булырга тиеш. Француз галимнәре фикеренчә, әлеге чирдән саклануда көн саен бер бокал коры кызыл шәраб эчүнең роле зур. Соңгы вакытларда гинкгобилоба агачы препаратларына зур өметләр баглана. Авыруның көчәюен тоткарлау сәләтенә ия чараларны гына түгел, ә бәлки аннан тулысынча котылырга ярдәм итә алучы чараларны эшләү буенча фәнни эзләнүләрнең тукталып торганы юк. Әмма ләкин лабораторияләрнең шәп дару уйлап табуына өметләнеп яшәгәнче, әлеге куркыныч чиргә каршы тору чарасын үзеңә дә күрә башларга кирәк. Иң беренче чиратта, акылны эшләтергә иренмәү. Эшләмичә ятучы баш мие – эшләмичә торучы мускулга тиң. Мускуллар эшләмәсә, алар шәлперәя, шиңә, атрофияләнә, ягъни эшкә яраксызга әйләнә. “Кечкенә соры күзәнәкләр” гимнастикасы, нейроннарның бер-берсе белән бәйләнешен активлаштыру өстенә, хәтта яңа күзәнәкләр тууга да булыша. Әлеге гимнастика баш миен көн саен эшләтеп торудан гыйбарәт. Бу – уку (чүп-чар әдәбият түгел), тарихны (җитди китаплар буенча), чит телләрне өйрәнү, даими рәвештә күргәзмәләргә, музей, театр, концертларга, культура белән бәйле экскурсияләргә йөрү, компьютерны өйрәнү, шаһмат уйнау һәм хәтта кроссвордлар чишү.