

Симптомы и профилактика деменции

Деменция – это заболевание, в процессе которого нарушаются когнитивные (способность мыслить) способности больного.

Деменция вызывает постепенное ухудшение памяти, умственных способностей, способности ориентироваться во времени и в пространстве, а также способности узнавать людей и предметы.

Деменция прогрессирует с течением времени. Она в основном поражает пожилых людей, однако не у всех с наступлением старости развивается деменция.

К факторам, повышающим риск развития деменции, относятся:

- возраст (деменция больше распространена среди лиц в возрасте от 65 лет и старше);
- повышенное артериальное давление (гипертония);
- повышенное содержание сахара в крови (диабет);
- избыточная масса тела или ожирение;
- курение;
- избыточное потребление алкоголя;
- недостаток физической активности;
- социальная изоляция;
- депрессия.

Деменция имеет физические, психологические, социальные и экономические последствия не только для живущих с деменцией людей, но и для тех, кто за ними ухаживает, членов их семей и общества в целом.

К ранним признакам и симптомам деменции относятся:

- провалы в памяти и забывчивость в отношении недавних событий;
- потеря вещей или неспособность вспомнить, где они были оставлены;

- нарушение ориентации на местности при ходьбе или управлении автомобилем;
- дезориентация, даже в знакомой обстановке;
- потеря счета времени;
- затруднения при решении проблем или принятии решений;
- нарушение способности следить за разговором или трудности с подбором слов;
- затруднения при выполнении знакомых задач;
- проблемы с визуальной оценкой расстояния до объектов.

Самопомощь

Существуют методы самопомощи, помогающие человеку с диагностированной деменцией справляться с симптомами болезни:

- поддерживайте физическую активность;
- соблюдайте здоровый рацион питания;
- откажитесь от курения и употребления алкоголя;
- регулярно обследуйтесь у врача;
- фиксируйте повседневные задачи и запланированные встречи письменно, поскольку это помогает не забыть о важных делах;
- не бросайте хобби и уделяйте время занятиям, приносящим удовольствие;
- пробуйте новые занятия, стимулирующие умственную деятельность;
- проводите время с друзьями и родственниками и участвуйте в общественной жизни.

Источник: В03 КР