



Активная социальная жизнь

Активная социальная жизнь идёт на пользу в любом возрасте, а в пожилом она необходима и как средство от депрессии, и как побудитель активности головного мозга.

Ученые предполагают, что регулярные социальные контакты и новые знакомства заставляют людей активнее использовать области мозга, отвечающие за речь и память. Это заставляет мозг формировать новые нейронные связи, которые делают его более устойчивым к дегенерации.



Контроль уровня стресса

Исследования показывают, что продолжительный стресс предрасполагает к развитию болезни Альцгеймера и деменции. Особенно опасно нервничать при наличии и других факторов риска.

Согласно данным исследователей, при стрессе в организме высвобождается гормон под названием кортикотропин-рилизинг-фактор (*corticotrophin releasing factor*), который увеличивает выработку белка бета-амилоида. Как известно, эти белки образуют нерастворимые скопления, которые называются амилоидными бляшками и запускают процессы, приводящие к нейродегенеративным изменениям в мозге.

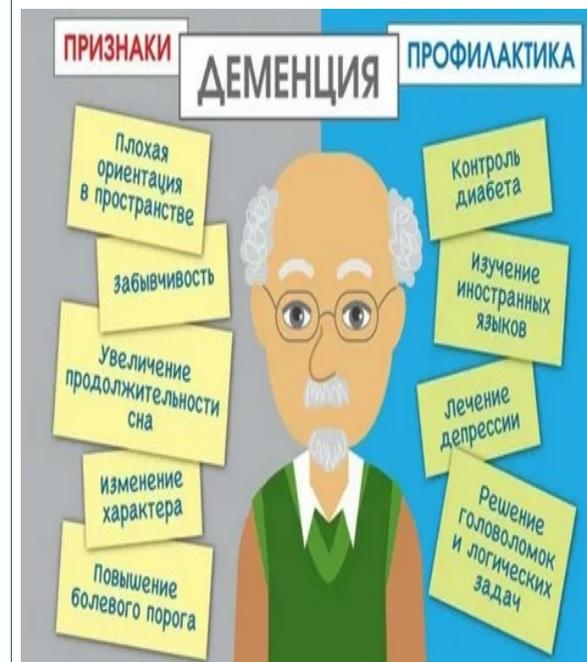
Чтобы лучше бороться со стрессом, рекомендуется высыпаться, больше гулять на свежем воздухе, освоить техники релаксации

ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Ольхонскому району»
Отделение социального обслуживания на дому

Телефон: (839558)52-3-26
Факс: (839558)52-2-14
Эл. почта: dszn-olhon@mail.ru



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ОЛЬХОНСКОМУ РАЙОНУ»



**Профилактика деменции в
пожилом возрасте**

с. Еланцы, 2025

Физическая активность

Продлевайте молодость ума регулярными физическими нагрузками. Физические упражнения помогают сохранить объем гиппокампа – зоны мозга, которая в первую очередь страдает от болезни Альцгеймера. Лучшие способы профилактики деменции – спортивная ходьба, плавание, велосипед, бег, танцы. Ставьте себе посильные задачи и, по возможности, постепенно увеличивайте нагрузку.

Ученые из Сиднейского университета, Австралия, доказали, что укрепление мышц может сделать мозг более работоспособным. Они провели полугодовой эксперимент, в котором приняли участие сто добровольцев в возрасте 55-86 лет с умеренными когнитивными расстройствами. Участники, в дополнение к упражнениям для тренировки памяти и мышления, 2-3 раза в неделю занимались в спортивном зале, постепенно увеличивая нагрузку. Мускулы участников, которым постепенно увеличивали силовые нагрузки, стали заметно сильнее, и с когнитивными тестами они стали справляться лучше, чем пациенты из контрольной группы, не практиковавшие тренировок с увеличением отягощений. Регулярные силовые упражнения не только увеличили силу мышц, но и улучшили работу головного мозга, положительно сказываясь на когнитивных способностях.

Работы на приусадебном участке и огороде также можно отнести к физической активности, ведь вскапывание грядок, покос травы газонокосилкой, сгребание листьев граблями улучшают равновесие и укрепляют мышцы.



Умственная активность

Постоянно тренируйте мозг – насыщенная и активная интеллектуальная жизнь сохраняет в тонусе умственные способности.

Умственная активность, как и физическая, важна для сохранения клеток гиппокампа – участка головного мозга, связанного с памятью. Утрата нейронов в гиппокампе замедляется при постоянном изучении человеком нового, получении и обработке больших объемов информации. Несколько исследований показали, что люди, занимающиеся более интеллектуально сложной работой, показывают меньшее снижение когнитивных функций с возрастом. Кроме того, более поздний выход на пенсию связан с более низким риском развития деменции.

Предполагается, что постоянная интеллектуальная активность создает определенный когнитивный «запас», позволяя мозгу компенсировать негативное влияние болезни, приводящей к гибели нейронов, и тем самым откладывая появление её симптомов.

Правильное питание

Выбирайте «полезный для мозга» рацион питания. Результаты последних исследований в области диетологии и нутрициологии, показывают, что наиболее благотворно влияют на мозговую деятельность следующие продукты: овощи (прежде всего - зеленые листовые), орехи (миндаль, грецкие орехи, и фундук), оливковое масло, синие ягоды (черника, голубика, ежевика), фасоль, продукты из цельных зерен, рыба и мясо птицы. Одновременно рекомендуется ввести разумное ограничение на употребление красного мяса, мучных изделий и сладостей (сахара), маргарина, сыра высокой жирности, жареной пищи и фастфуда. Такая диета полезна не только для мозга, но и для организма в целом, поскольку помогает снизить кровяное давление и уровень холестерина.

