

Профилактика болезни Альцгеймера

Процесс старения заложен в наших генах. К сожалению, элегантный возраст подвержен таким заболеваниям, как сахарный диабет, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера – это медленно прогрессирующее заболевание нервной системы. Проявляется расстройством интеллекта (деменцией). Первые признаки болезни Альцгеймера: забывчивость, повторение слов в разговоре, отсутствие концентрации. При обнаружении таких признаков обратитесь к врачу неврологу.

Основными признаками заболевания считаются снижение памяти и внимания, а также изменения в речи и поведении больного, которые он сам может и не замечать. Причин развития может быть несколько, включая, прежде всего, наследственную предрасположенность, физиологическое состояние организма (сосудистая дистония, например), перенесенные заболевания и даже социальный фактор, под которым мы подразумеваем образ и условия жизни человека, а также наличие стрессовых ситуаций.

Для сохранения ясности ума, хорошей памяти и долголетия следует выполнять следующие рекомендации, которые актуальны для людей любого возраста лучше всего выполнять с детского возраста!:

1. Здоровое питание

Правильное сбалансированное питание способно не только улучшить настроение, но и замедлить дегенеративные изменения нейронов, а также снизить риск развития гипертензии. Интересно заметить, что такая уникальная диета уже разработана Мартой Моррис, диетологом центра здоровья в Чикаго. Смысл этой диеты подразумевает исключение из рациона продуктов, пагубно влияющих на мозговые функции, а именно: красное мясо, сливочное масло и его суррогаты, сладкое и выпечка в больших количествах, жареные блюда и фастфуд, а также сыр. Взамен предлагается употреблять больше овощей и зелени, орехов, ягод и фруктов, злаков и оливковое масло. Мясо рекомендуют заменить на рыбу и птицу. Кстати, данная диета не исключает полностью алкоголь и разрешает употребление красного вина, в разумных естественно пределах. Также стоит помнить о вредном воздействии глутена на многие системы организма, включая мозг.

2. Солнечные процедуры и свежий воздух

Огромной пользой для нашего организма обладает витамин D, именно он снижает факторы риска развития сосудистой деменции и болезни Альцгеймера. Но, к сожалению, 90% этого вещества можно получить только от прямых солнечных лучей. Аптечные препараты в чистом виде не могут насытить организм этим витамином так, как солнечный свет. Кстати, остеопороз и ломкость костной ткани развиваются именно от нехватки витамина D в организме. Таким образом, умеренный загар – один из прекрасных способов сохранения здоровья и долголетия.

3. Скажите нет вредным привычкам

В описанной выше диете вино является допустимым продуктом, но конечно, нужно помнить об умеренности в потреблении: не более 1-2 бокалов в сутки. Именно такая доза алкоголя активизирует лимбическую систему головного мозга, отвечающую за память. Злоупотребление же алкоголем повышает риск развития деменции и других невротических расстройств в два раза. Вторым вредным фактором является курение. Эта пагубная привычка не только закупоривает сосуды, что провоцирует развитие тромбозов, но и затормаживает деятельность мозга. Риск развития слабоумия у курильщиков составляет 172 %.

4. Тренируйте мозговую деятельность

Не секрет, что поддержание той или иной системы в тонусе сопряжено с регулярными нагрузками. Если не нагружать мозг пусть даже простейшими задачами, то он расслабляется и впоследствии его будет довольно сложно вернуть в форму. Очень важно в

пожилым в возрасте не забывать об интеллектуальной активности. Для этого прекрасно подойдут головоломки, ребусы, новые языки, сложные тексты. Главное, чтобы задания не были монотонными, важно нагружать мозг новой информацией.

5. Помните о физических нагрузках

Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух. Любая физическая активность крайне благотворно влияет на работу мозга, и не только потому, что во время любых кардио тренировок клетки мозга насыщаются кислородом, но еще и потому, что во время физической активности вырабатывается гормон окситоцин, отвечающий за хорошее настроение. Ежедневный 1.5 километровый променад снижает риск развития деменции в два раза.

6. Следите за режимом сна

Согласно исследованиям, регулярный недосып (сон менее 7 часов в сутки) крайне опасен для когнитивных функций мозга, так как подобное состояние провоцирует выработку бета-амилоидного белка, являющегося одним из триггеров развития болезни Альцгеймера.

7. Избегайте стрессовых ситуаций

Любая неприятная или болезненная ситуация активизирует выработку гормона кортизола (гормон страха), влияющего на работу гиппокампа (структуры головного мозга, отвечающей за долгосрочную память). Борьба со стрессом помогут восточные практики, медитации, спокойная музыка или просто приятное созерцание. В преклонном возрасте соблюдать душевное равновесие становится несколько проще, чем кажется, помните об этом.

Соблюдая вышеперечисленные простые рекомендации, можно поддерживать своё здоровье до глубокой старости!

