

***8-800-200-0-200***

***TAKZDOROVO.RU***

***Нижний Новгород***

***2020***

**ГБУЗ НО «Нижегородский центр медицинской профилактики»**

### *Самая коварная болезнь ДЕМЕНЦИЯ пожилого возраста*

### 

### *Обратитесь к неврологу или гериатру, если пожилой человек*

### *Начал хуже запоминать или переспрашивает* информацию о текущих событиях. Появляются паузы, ошибки в устной или письменной речи.

### *Утрачивает интерес* к прежним увлечениям, стал неряшливым, агрессивным

### *С трудом выполняет привычные дела:* не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты

### *Изменилось поведение,* бывает агрессивным, подозрительным

### От появления этих симптомов деменции до потери близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности.

### *Помните!* Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни!

### *Деменция –* это состояние, которое сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела.

### *Деменция*

### не является нормальным проявлением старения

### *Болезнь Альцгеймера*

### является наиболее распространенной причиной деменции

### *Профилактика деменции*

### своевременное лечение заболеваний: гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность , нарушение функции щитовидной железы

### Физическая активность: пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе

### Общение с друзьями, близкими людьми

### Тренировка интеллекта: разгадывание ребусов, кроссвордов , чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни

### Правильное питание: разнообразная, богатая витаминами, минералами пища

### Отказ от курения, алкоголя

### *Не бросайте своих близких! Помогите им справиться с болезнью!*

***cmp.zdrav-nnov.ru***