

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ДЕМЕНЦИЯ – СОСТОЯНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ УХУДШЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ: ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ, ВНИМАНИЯ, ДР. И НАРУШАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА.

ДЕМЕНЦИЯ – ПРОБЛЕМА САМОГО БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, БЛИЗКОГО ОКРУЖЕНИЯ И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.



## ПРИЗНАКИ ДЕМЕНЦИИ

- Начал плохо запоминать информацию о текущих событиях
- Стали появляться длинные паузы и ошибки в устной и/или письменной речи
- Появляется утомляемость от умственной деятельности, более медленно решает несложные повседневные задачи
- Утрачивается интерес к прежним увлечениям, появляется социальная изоляция
- Может «замкнуться в себе»
- Появляется неряшливость, ухудшается гигиенический уход за собой
- Возникают трудности в повседневных бытовых мероприятиях (не может адекватно одеться)
- Ухудшается ориентация во времени и/или месте
- Появляется плохое распознавание знакомых людей и объектов
- Могут возникнуть неадекватные эмоциональные проявления (гнев, раздражения)



## ОБЯЗАТЕЛЬНА ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ:



Правильное питание – полноценное, сбалансированное, регулярное



Регулярная рациональная физическая активность: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные занятия (по возможности), прогулки, др.



Своевременное лечение заболеваний: гипертония, сахарный диабет, нарушение функции щитовидной железы, др. хронические болезни



Тренировка ментальных функций: разгадывание кроссвордов, ребусов, головоломок, чтение, настольные игры, заучивание стихов, др.



Общение – с друзьями и родственниками, участие в различных мероприятиях



Отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем)

## ПОМНИТЕ!

Деменции предшествуют более легкие проявления ментального снижения – менее выраженные, но уже субъективно и объективно заметные симптомы. При этом следует обратиться к врачу – неврологу или гериатру: ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволят предупредить и/или замедлить выраженные проявления деменции.

Выполняйте рекомендации –  
это улучшить качество жизни всех – самого пациента и окружающих.



[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

