

**21 сентября**



**Всемирный день борьбы  
с болезнью Альцгеймера**

# СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



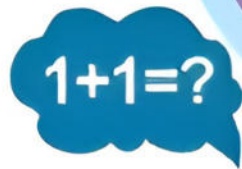
Путаница  
во времени и месте



Выход  
из общественной жизни



Затруднения  
при выполнении  
привычных  
задач



Трудности  
в решении  
задач



Принятие  
неразумных  
решений



Проблемы  
с узнаванием  
изображений и мест



Пороклядывание  
вещей  
в неподходящие моменты



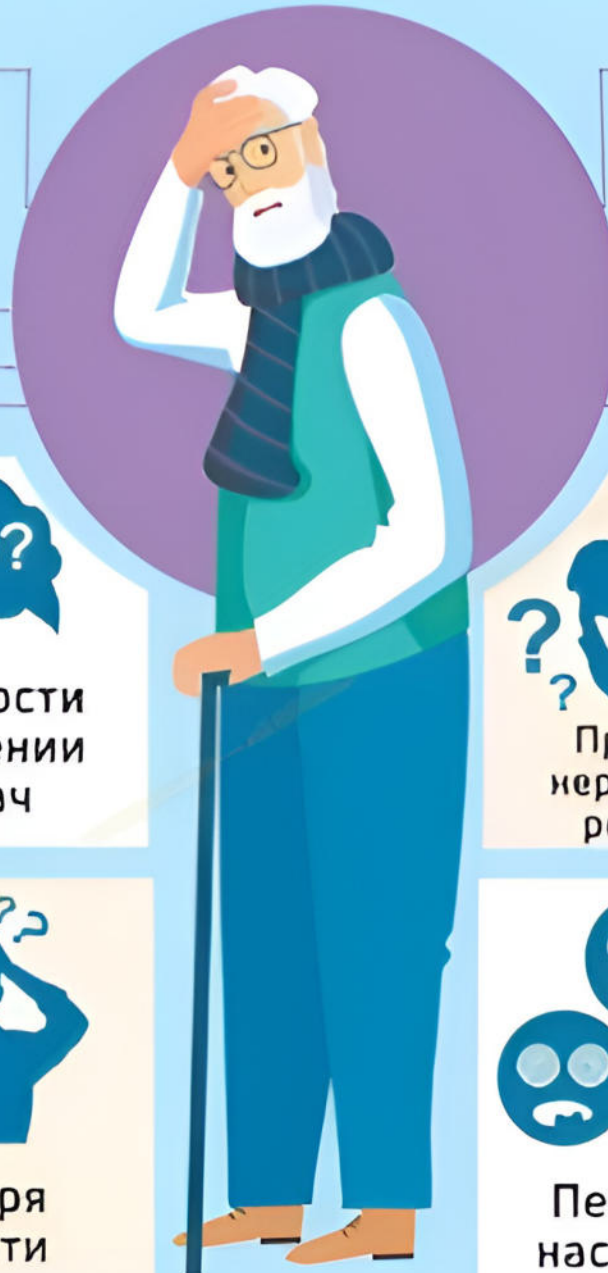
Потеря  
памяти



Перепады  
настроения



Трудности  
с подбором слов





# ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

## Правило 1. Устранение факторов риска



Проходить регулярную диспансеризацию и вовремя обращаться к врачу



Отказаться от вредных привычек



Нормализовать показатели артериального давления, уровня сахара в крови, стабилизировать другие соматические заболевания

## Правило 2. Поддержание здорового образа жизни



Полноценный сон (более 7-8 часов в сутки)



Правильное и сбалансированное питание



Регулярная физическая нагрузка



Использование релаксирующих и медитативных техник для снятия стресса и тревоги

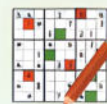
## Правило 3. Активация работы мозга



Изучение иностранных языков



Заучивание стихов



Разгадывание кроссвордов и головоломок



Хобби



Участие в общественной и трудовой жизни

# СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

# 1

**АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ**



**ИНДЕКСОМ  
МАССЫ ТЕЛА**



**УРОВНЕМ САХАРА,  
ХОЛЕСТЕРИНА  
И ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ**



Вовремя выявленные и скорректированные проблемы станут отличным подспорьем в профилактике когнитивных расстройств в будущем



# 2

## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Сначала может быть трудно начать вести более активный образ жизни, поэтому важно найти деятельность, которая будет **нравиться вам**

**Всемирная организация здравоохранения призывает использовать для движения каждую свободную минуту!**



# «ЗДОРОВАЯ» ТАРЕЛКА

# 3

ЧИСТАЯ ВОДА



НЕНАСЫЩЕННЫЕ  
ЖИРЫ



СОКРАЩАЕМ  
СОЛЬ И САХАР



Пусть половину вашей тарелки занимают овощи,  
то есть **клетчатка**, а другую половину делят  
**медленные углеводы и белок**



# 4

## СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА



ПОСТАРАЙТЕСЬ  
ЛОЖИТЬСЯ  
СПАТЬ В ОДНО  
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ



СПИТЕ 7-9 ЧАСОВ



# НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И НОВЫЕ ЗНАНИЯ

# 5



ДЕЛАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ  
ГИМНАСТИКУ ДЛЯ МОЗГА



ИЗУЧАЙТЕ  
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ



ПОСЕЩАЙТЕ КРУЖКИ,  
МАСТЕР-КЛАССЫ, КУРСЫ



Не переставайте **посещать** различные кружки,  
групповые занятия и обязательно **поддерживайте**  
**связь** со своими близкими!



# 6

## СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС РАБОТЫ И ОТДЫХА



**ПОПРОБУЙТЕ  
МЕДИТАЦИЮ**



**СНИЖАЙТЕ  
УРОВЕНЬ СТРЕССА**



**ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ  
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

