

Чтобы защититься от деменции,
необходимо устранить факторы риска.
К ним относятся:



Гипертония

Если вам удастся привести давление в норму, это позволит снизить риск деменции **на 5%**.



Ожирение

Если получится похудеть, вероятность деменции уменьшится **на 2%**.

Депрессия

Её устранение снижает риск деменции **на 10%**.



Курение

Некурящие сталкиваются с деменцией на 13,9% реже, чем курильщики. А выкуривание двух пачек сигарет в день в возрасте 50–60 лет увеличивает риск деменции в два раза.



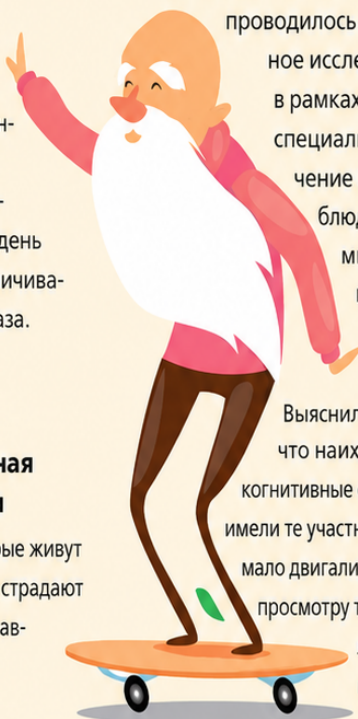
Социальная изоляция

Люди, которые живут в семье, реже страдают от проблем с памятью по сравнению с одиночками.

Гиподинамия

Физическая активность увеличивает объём гиппокампа. Поэтому регулярные занятия спортом уменьшают вероятность деменции **на 12,7%**. В США проводилось специальное исследование, в рамках которого специалисты в течение 25 лет наблюдали за людьми среднего возраста.

Выяснилось, что наихудшие когнитивные способности имели те участники, которые мало двигались и уделяли просмотру телевизора более 3–5 часов в день.



Устранение всех факторов риска **уменьшает риск деменции на 50%**.

Ещё один способ замедлить процесс старения мозга – тренировка когнитивных навыков: внимания, способности к концентрации, освоения новой информации.

При этом заучивание стихов или чтение книг редко дают результаты. Ведь, для того чтобы избежать деменции, нужно заставить мозг работать в полную силу. А вот математические задачи, логические головоломки, кроссворды и sudoku очень полезны.



ФБУЗ МСЧ № 9 ФМБА России
Московская область, г.о. Дубна,
ул. Ленинградская, д. 9