

Можно ли защитить себя?



MEMINI

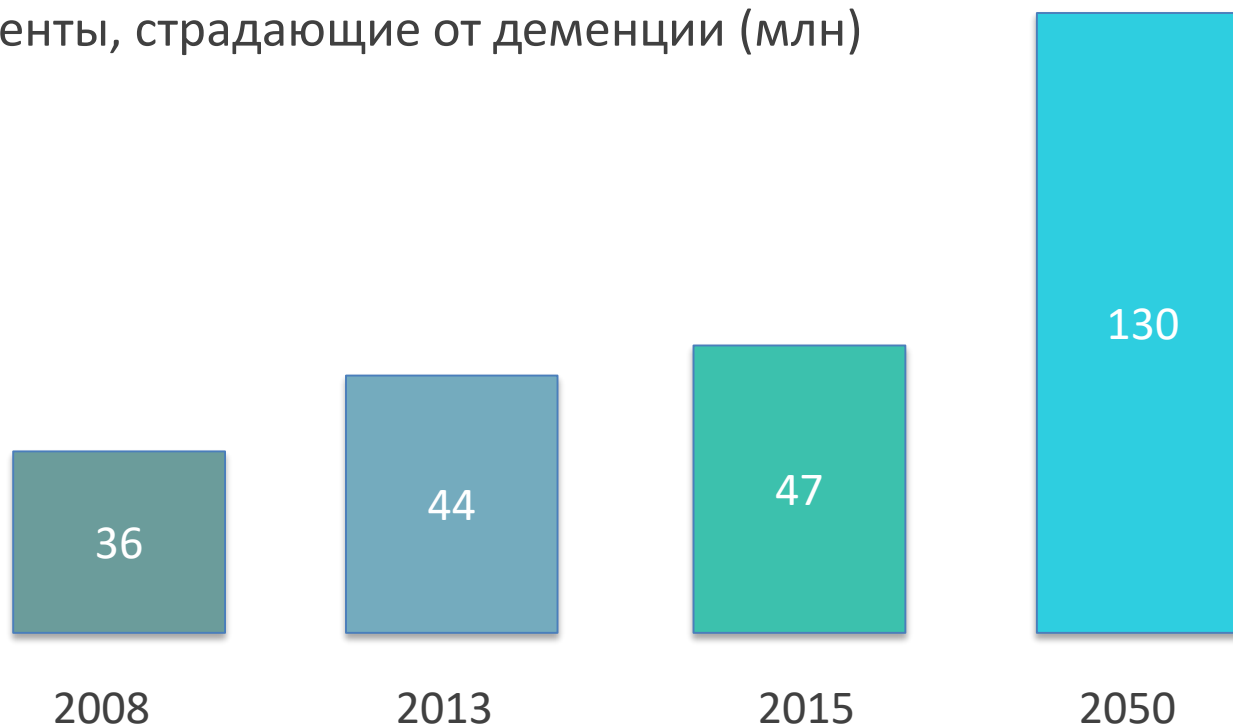
МЕМИНИ помощь семьям,
столкнувшимся с деменцией

www.memini.ru

проект компании  «Мерц Фарма»,
посвященный проблемам деменции



Пациенты, страдающие от деменции (млн)





Рост заболеваемости



У ДЕМЕНЦИИ МНОГО РАЗНЫХ ПРИЧИН



Таким образом, самые известные рекомендации — учить для профилактики стихи и решать кроссворды — в свете современных теорий выглядят несколько устаревшими. Это не лучший способ защитить себя от болезни (хотя вреда в них тоже нет, поэтому, если нравятся кроссворды, решайте на здоровье). Но главное – в другом.



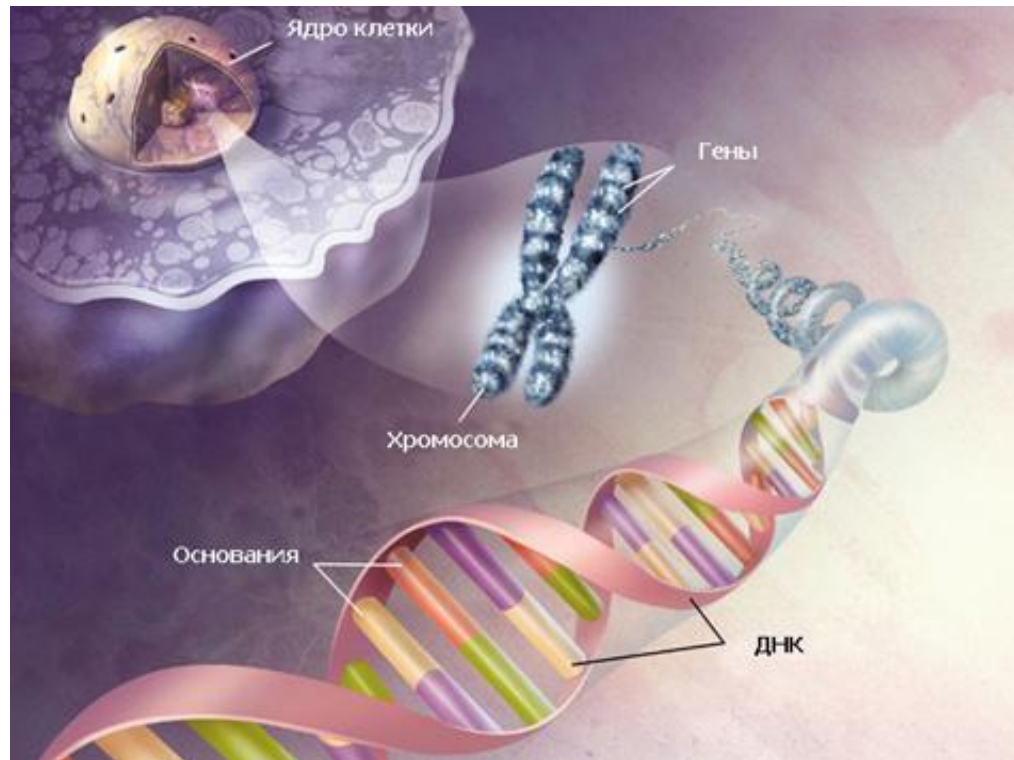


Мозг (и нервная система в целом) — это одна из систем организма, работа которой зависит от общего состояния. А общее состояние — от наследственности, экологии и образа жизни. Наследственность и экология — факторы, на которые влиять довольно сложно. Скажем о них пару слов и сосредоточимся на образе жизни.





Болезнь Альцгеймера, основная причина развития деменции, может передаваться по наследству в виде генов, располагающих к ее развитию, но случается это очень редко. Примерно в 5% случаев, которые характеризуются ранним развитием (до 65 лет). Если у родителей болезнь Альцгеймера проявила себя уже после 65 лет, риск развития у потомков того же заболевания увеличивается совсем незначительно по сравнению с семьями, в которых деменция не наблюдалась.



Ряд исследований показал, что на развитие деменции может влиять состояние окружающей среды. Считается, что загрязненный воздух городов с интенсивным движением и развитой промышленностью может выступать фактором риска развития деменции. Также существуют исследования, которые показали, что таким фактором может быть и воздействие пестицидов.





Регулярный просмотр телевизора увеличивает вероятность развития деменции.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ



Больше трех чашек кофе в день
в долгосрочной перспективе
негативно влияет на мозг.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

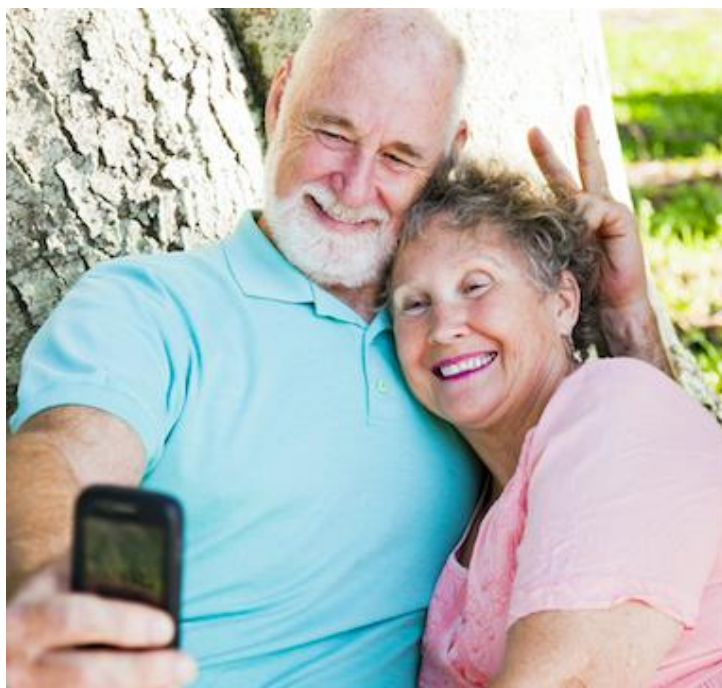
Нет, 3-5 чашек, по данным исследований, улучшают работу мозга. В частности, блокирует холестерин, положительно влияет на эмоциональное состояние пациента.



Чтобы хорошо работала
голова,
нужно есть красное мясо.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Нет, в мясе много железа. Оно необходимо, но в больших количествах может оказаться вредным. Его концентрация разрушает миелин и убивает нервные клетки в гиппокампе – зоне, отвечающей за память.



У семейных людей деменция развивается реже, чем у одиноких.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Да, люди живущие с партнером в пожилом возрасте, менее подвержены. У людей, потерявших близкого человека, с которым прожили всю жизнь, риск повышается, в 7 раз.



Увлечение компьютерными играми негативно влияет на мозг и выступает фактором развития деменции.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Нет, даже простые игры-платформеры типа «Супер-Марио» стимулируют важные центры в мозге и положительно сказываются на его работе.



У человека с высшим образованием шансов заболеть меньше, чем у человека со средним образованием.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Да, чем больше образования получил человек, тем ниже шансы заболеть. Более того, если получать дополнительное образование в пожилом возрасте, это компенсирует недостаток образования в молодости.



Белковый рацион
вреден для мозга.

ВЕРЮ – НЕ ВЕРЮ

Да, эксперименты говорят о том, что диета, в которой преобладают белки, может пагубно сказываться на состоянии мозга. Возможно, со временем эти данные будут уточняться, но пока лучше не злоупотреблять.



РЕКОМЕНДАЦИИ



Здоровое, сбалансированное питание, препятствующее повышению артериального давления и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Средиземноморская диета.



Избавление от дурных привычек (особенно от курения и злоупотребления алкоголем).



Стабильная физическая активность — упражнения на свежем воздухе, пешие прогулки.



Получение образования и постоянная умственная активность (приобщение к новому знанию, интеллектуальные игры).



Регулярное общение
с широким кругом
знакомых.