



БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера — это прогрессирующее заболевание, характеризующееся резким снижением интеллектуальных способностей вплоть до тотального распада интеллекта и психической деятельности.

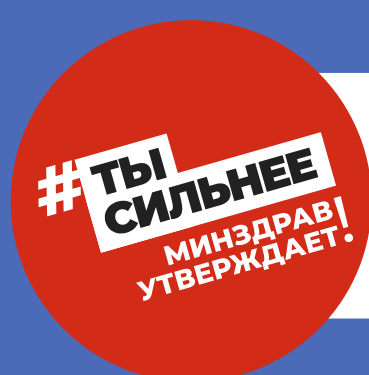
к первым симптомам можно отнести:

- провалы в памяти, из-за которых становится сложно жить;
- дезориентация во времени и пространстве;
- трудности с планированием и принятием решений;
- сложности с выполнением привычных задач;
- забывание названий повседневных предметов;
- проблемы с критическим мышлением;
- снижение интереса к общению и привычным занятиям;
- резкие изменения личности и поведения.

профилактика состоит в здоровом образе жизни:

- питаться здоровой пищей с высоким содержанием овощей, фруктов, рыбы, орехов, оливкового масла;
- регулярно заниматься спортом и совершать прогулки;
- отказаться от вредных привычек;
- делать упражнения для мозга: читать, решать кроссворды и головоломки, общаться, обучаться, нарушать привычки. Например, можно начать чистить зубы другой рукой или ходить на работу разными маршрутами;
- защищать голову от травм - доказано, что травмы, независимо от того, в каком возрасте получены, значительно повышают риск развития болезни Альцгеймера.

**Получи больше информации
по сохранению здоровья:**



TAKZDOROVO.RU



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ**

