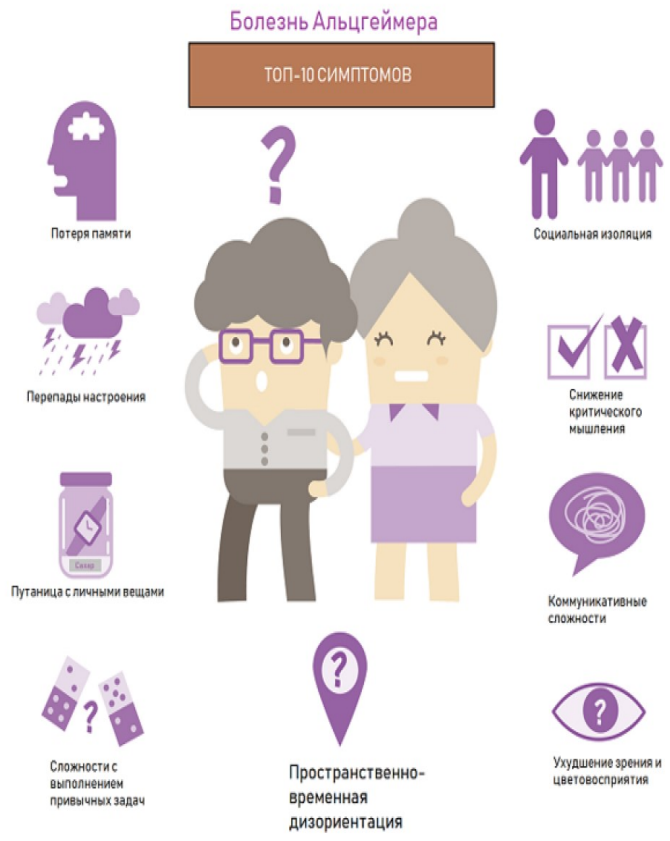
Профилактика болезни Альцгеймера

Список ежедневных действий, которые помогут сохранить память:

1. Утренняя зарядка;
2. Чтение книг;
3. Участие в социальной жизни;
4. Получение новых знаний;
5. Пробежка или прогулка;
6. Общение с близкими.

Ежедневные упражнения для обеспечения работы мозга и профилактики деменции:

1. Читать последнюю прессу и книги;
2. Учить наизусть стихи и прозу;
3. Играть в шашки, шахматы, нарды;
4. Учить иностранные языки;
5. Ежедневно их практиковать;
6. Разгадывать судоку.



ГАПОУ АО «АРХАНГЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

О болезни Альцгеймера

Выполнила студентка 4 курса 3 группы

Коткина Динара

21 сентября - Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера

Всемирный день борьбы с болезнью Альцгеймера, начиная с 1994 года, ежегодно отмечается 21 сентября по инициативе Международной организации по борьбе с болезнью Альцгеймера.

С 2012 года ежегодно в поддержку дня в сентябре организация проводит месячник по борьбе болезнью. В эти дни проходит международная кампания по повышению осведомленности о болезни Альцгеймера и ее влиянии на семьи.

Всемирный день болезни Альцгеймера - это день, когда организации во всем мире объединяют свои усилия с целью повышения осведомленности населения о болезни Альцгеймера и деменции.

Болезнь Альцгеймера — что это?

Болезнь Альцгеймера – разновидность старческого слабоумия, проявляющаяся тотальной деменцией с прогрессирующим распадом памяти и корковыми очаговыми расстройствами.

В основе заболевания лежит диффузная атрофия головного мозга.

Болезнь названа по имени немецкого врача Алоиса Альцгеймера, впервые ее описавшего.

Стадии заболевания.

Ранняя стадия деменции часто остается незамеченной, так как развивается постепенно. Общие симптомы болезни включают забывчивость, потерю счета времени, нарушение ориентации в знакомой местности.

Для средней стадии по мере прогрессирования деменции признаки и симптомы становятся более явными. Они характеризуются забывчивостью в отношении недавних событий и имен людей, нарушением ориентации дома, возрастающими трудностями в общении, потребностью в помощи для ухода за собой, поведенческими трудностями, включающими бесцельное хождение и задавание одних и тех же вопросов.

На поздней стадии деменции развивается почти полная зависимость и пассивность. Нарушения памяти становятся значительными, а физические признаки и симптомы более очевидными.

«Страх получить клеймо «слабоумного» приводит к тому, что пожилые люди часто скрывают свою забывчивость и другие изменения, которые обычно являются первыми симптомами болезни»