

Как предотвратить слабоумие?

Зарубежные специалисты считают, что избежать деменции вполне возможно, если придерживаться рекомендаций врачей. К сожалению, сейчас нет лекарств, которые могли бы защитить, однако есть способы, которые помогут предотвратить его и человек не станет заложником этого опасного состояния.

Следите за своим весом.

Среди основных факторов риска развития деменции — диабет и ожирение в среднем возрасте. Они могут удвоить риски слабоумия в более позднем возрасте. Также были обнаружены связи между повышенным кровяным давлением, высоким уровнем холестерина и риском развития деменции. Мониторинг веса и сердечнососудистого здоровья необходим.

Не курите.

Мозг может быть поражен долгосрочными последствиями от курения, которое повышает риск снижения познавательной способности в старости. При этом исследование показало, что люди среднего возраста, которые курили более двух пачек в день, удвоили риск поздней деменции.

Будьте активными.

Доказано, что регулярная энергичная физическая активность, а в некоторых случаях даже легкие упражнения, например, ходьба, могут сохранить умственные способности в дальнейшей жизни.

Когнитивное обучение.

Известно, что люди со школьным, университетским образованием имеют более низкий риск развития деменции. Однако каждый человек может уменьшить риск болезни обучением новому по мере взросления. Считается, что новые хобби, навыки и участие в повседневной интеллектуальной деятельности, например, решение кроссвордов, оказывают нейропротективное действие.

Оставайтесь общительными.

Обнаружено, что поддержание социальной активности в старшем возрасте, например, посещение клубов или общественных организаций защищает от слабоумия. Люди, которые поддерживают социальные контакты в старости, имеют лучшие когнитивные функции и снижают риск падения познавательной способности.

Отрегулируйте диету.

В области диеты выберите средиземноморское питание. Этот стиль питания отличается небольшим количеством мяса, но акцент сделан на цельные

зерна, фрукты, овощи, рыбу, орехи и оливковое масло. Это поможет снизить риск развития деменции и предотвратить высокое кровяное давление.

Установите режим сна.

Также важен нормальный режим сна. Нарушения сна, хроническая бессонница связаны с повышенным риском снижения познавательной способности в более поздней жизни. Хотя до конца непонятно, каким образом плохой сон способствует слабоумию, следует принять меры и наладить его правильный режим.