

Болезнь Альцгеймера: меры профилактики

Болезнь Альцгеймера – неизлечимая патология коры головного мозга. Сначала она снижает когнитивные, высшие нервные функции, а по мере прогрессирования приводит к полноценной деменции. Вылечить начавшееся заболевание невозможно. Однако доказано, что большинство случаев развития болезни обусловлено заложенными на момент рождения генетическими отклонениями. Но старт активному развитию вредоносных процессов, дает наш образ жизни и возраст. И именно в этом смысле можно существенно повлиять на течение болезни.

Среди главных советов по поводу того, как избежать болезни Альцгеймера в старости: стараться исключить из своей жизни факторы риска, способствующие разрушению ментального здоровья. Среди таких явлений все, что плохо влияет на работу кровеносной системы и снабжение мозга кислородом.

Чтобы обезопасить себя от основных, сопутствующих развитию болезни Альцгеймера факторов, необходимо:

- Не менее 3-5 раз в неделю заниматься спортом. Особенно это важно для людей в возрасте, ведущих преимущественно сидячий образ жизни. При этом внимание врачи советуют уделять кардионагрузкам. Такие режимы полезны для сердца и сосудов, улучшают кровообращение во всех органах, включая мозг. Но перед началом тренировок нужно посоветоваться с врачом, чтобы физические нагрузки не оказались слишком интенсивными.
- Придерживайтесь здорового питания, выбирая наиболее полезные для работы мозга продукты. При этом старайтесь избегать чрезмерно жирных блюд, углеводов, сахара. Потому что повышенный уровень холестерина вреден для тканей мозга.
- Следите за уровнем артериального давления все время, не давайте ему повышаться до критического уровня. Это позволит предупредить симптомы и признаки болезни Альцгеймера, а также поддержать здоровье сосудов.
- Контролируйте уровень глюкозы в крови. Особо это важно для людей с лишним весом, склонных к повышенному сахару или имеющих диабетиков среди близких родственников. Высокий уровень глюкозы – опасный фактор, провоцирующий быстрое разрушение клеток мозга.
- Проконсультируйтесь с врачом, чтобы выбрать способ снизить шанс на развитие атеросклероза. Забитые бляшками сосуды способствуют быстрому развитию болезни Альцгеймера.
- Бросьте курить. Никотиновая зависимость поднимает шанс на развитие заболевания более чем на 50%.

Контроль за своим здоровьем поможет не только предупредить развитие деменции. Но и в целом положительно скажется на интеллектуальных качествах человека. Главное не пренебрегать!