

Нужно помнить, что только упражнения, без изменения образа жизни, не спасут от беды. Вот меры профилактики деменции, и следовать им нужно на протяжении всей жизни, хотя не поздно начинать в любом возрасте:

- ☑ **Отказ от курения** и употребления алкоголя.
- ☑ **Здоровое питание:** в рационе должны быть овощи, фрукты, орехи, злаки, цельные крупы, нежирные сорта мяса (куриная грудка, нежирная свинина, говядина), рыба, морепродукты.
- ☑ **Борьба с лишним весом:** необходимо следить за весом и держать его в возрастной форме.
- ☑ **Физическая активность:** укрепляет организм, настраивает на позитивное мышление. 30 минут в день – тот минимум, который необходим каждому: пешие прогулки, отказ от пользования лифтом, езда на велосипеде, скандинавская ходьба.
- ☑ **Предупреждение травм головы:** она может стать причиной повреждения тканей мозга, нервов, кровеносных сосудов, мембран, привести к образованию отеков, аномального скопления жидкости и присоединения инфекций.
- ☑ **Снижение психоэмоционального переутомления, стрессов:** соблюдать режим труда и отдыха, ночной сон должен быть 6–8 часов.
- ☑ **Следить за состоянием здоровья.**  
По достижении 40 лет:
  - ежегодно сдавать анализ крови на сахар и холестерин. Это поможет вовремя выявить сахарный диабет, атеросклероз, предотвратить сосудистую деменцию и другие проблемы со здоровьем;
  - периодически контролировать уровень артериального давления.

**НЕ ЖДИТЕ ПЕРВОГО ЗВОНКА!**  
НАЧНИТЕ ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ!

Найдите цифры от 1 до 100  
(лучший результат 8–10 минут)



**ДЕМЕНЦИЯ:**

ТРЕНИРУЕМ

ПАМЯТЬ



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

[www.rcheph.by](http://www.rcheph.by)

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



Слово «деменция» звучит угрожающе, даже если не вникать в его суть. *Безумие* – вот дословный перевод с латыни.

С возрастом появляется забывчивость, утрата знаний и навыков, трудность в приобретении новых.

Но еще задолго до старости головной мозг начинает терять нервные клетки по различным причинам, а значит тренировать память нужно чем раньше, тем лучше. Создание новых нейронных связей предупреждает развитие проблем с возрастом.

Начнем с самого простого:

- ✓ Чистим зубы и расчесываемся то левой, то правой рукой.
- ✓ Складываем пазлы. Сделать их можно самостоятельно: взять любое яркое фото из журнала, хаотично разрезать, а затем сложить обратно. И так на каждый день новые пазлы.
- ✓ Учим иностранные слова: выбрать тот язык, который больше нравится, и каждый день заучивать 5 новых слов.

Теперь перейдем к действиям – гимнастика для пальцев:

- ✓ Согнуть пальцы, разогнуть, сжать кулаки, разжать. Повторить 10 раз.
- ✓ Сложить пальцы в замок и поворачивать двумя кистями по и против часовой стрелки.
- ✓ Коснуться кончиками пальцев двух рук, выпрямив ладони. Ладони разведены при этом на 5 сантиметров. Пружинистыми движениями стараться свести ладони. Повторять раз 10.
- ✓ Коснуться большим пальцем каждой руки мизинца, безымянного, среднего пальца, указательного. Повторить все в обратном порядке 8–10 раз

Все получается? Тогда пора усложнить «зарядку для ума»

- ✓ Сидя на стуле, поднять левую руку вверх и приподнять правую ногу на 5 сантиметров над полом. После этого хлопнуть в ладони и поднять вверх правую руку и левую ногу. Хлопнуть двумя ладонями и поменять руку и ногу. Повторить несколько раз.
- ✓ Поместить ладонь правой руки на живот, ладонь левой на макушку. Одновременно сделать несколько движений: вращать ладонью правой руки по животу, по часовой стрелке. А по макушке слегка похлопать ладонью левой руки. После этого поменять руки местами и повторить движения. Вращения по животу и похлопывания по макушке. Повторить 5 раз. Не получается с первого раза? Тренируйтесь, и все получится!

Sprechen Sie Deutsch?

Do you speak English?

Parlez-vous français?

Parla italiano?