



Вам когда-нибудь  
приходилось сталкиваться  
с болезнью **Альцгеймера?**

**НЕТ?**

Будьте уверены, ни один обладатель  
диагноза с «немецкой» фамилией  
никогда не думал, не стремился,  
не мечтал обрести его!

**Можно ли избежать деменции  
при старении, или отсрочить её?**

**Да, возможно!  
Узнайте как!**



# БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА + СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ (хрупкость)

## Первые признаки:

1. **ПОТЕРЯ** веса за счет активной мышечной массы
2. **ДОКАЗАННОЕ** динамометрически снижение силы кисти
3. **ВЫРАЖЕННАЯ** слабость и повышенная утомляемость
4. **СНИЖЕНИЕ** скорости передвижения
5. **СНИЖЕНИЕ** физической активности
6. **СНИЖЕНИЕ** когнитивных функций (памяти, внимания, мышления)

2 + 3 = ?..

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ имеет место при наличии **ТРЕХ И БОЛЕЕ СИМПТОМОВ** один или два симптома говорят о **СТАРЧЕСКОЙ ПРЕАСТЕНИИ**

Без адекватного лечения преастиения переходит в астению **ЗА 4-5 ЛЕТ.**



## Профилактика синдрома старческой астении (**FRAILTY**)

- **F** (food intake maintenance) – контроль приема пищи и регуляция рациона
- **R** (resistance exercises) – физическая активность
- **A** (atherosclerosis prevention) – профилактика атеросклероза
- **I** (isolation avoidance) – избегать социальной изоляции
- **L** (limit pain) – купировать болевой синдром
- **T** (tai-chi or other balance exercises) – выполнение физических упражнений
- **Y** (yearly functional checking) – регулярные медицинские осмотры



# Профилактика болезни Альцгеймера — регулярная физическая активность!

Более 2/3 нейронов головного мозга связаны с движением.  
Поддержание гибкости, ловкости, скорости, выносливости —  
**СЕКРЕТ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ.**

Доказано наукой: увеличение физической активности у людей старше 65 лет замедляет развитие когнитивных расстройств (память, внимание, мышление) и **СНИЖАЕТ РИСК ДЕМЕНЦИИ!**



## Рекомендации Всемирной организации здравоохранения и Российского геронтологического научно-клинического центра по физической активности для людей 65 лет и старше

- **Аэробные** упражнения не менее 150 минут в неделю:
  - Минимум 30 минут ФА средней интенсивности в день
  - Возможно 75 минут в неделю ФА высокой интенсивности
- **Силовые** упражнения на основные группы мышц 2 раза в неделю
- **Цель:** 6-8 силовых упражнений с 8-12 повторами
- **Упражнения** на равновесие. Не менее 3 раз в неделю



# Тренируйте свой мозг освоением НОВЫХ НАВЫКОВ.

## УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

Единственная возможность сохранить остроту ума – **ОСВАИВАТЬ НОВЫЕ НАВЫКИ И ЗНАНИЯ.**

**УЧИТЕСЬ ИГРАТЬ** в шахматы, игре на музыкальных инструментах, изучайте иностранный язык, заучивайте стихи, тренируйте свой мозг, не давайте ему лениться!

**АССИМЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК**, творчество с развитием мелкой моторики тоже подойдет.



## Сделайте свой рацион питания «ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ МОЗГА»



Наиболее благотворно влияют на мозговую деятельность следующие продукты:

- **Овощи** (прежде всего — зеленые листовые)
- **Орехи** (миндаль, грецкие орехи и фундук)
- **Оливковое масло**
- **Синие ягоды** (жимолость, черника, голубика)
- **Фасоль**, продукты из цельных зерен, рыба, мясо птицы
- **Красное вино** (однако последнее – спорно).

Одновременно рекомендуется ввести **РАЗУМНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ** на употребление **красного мяса, мучных изделий и сладостей (сахара), маргарина, сыра высокой жирности, жареной пищи и блюд фаст-фуда.**



**ОГРАНИЧЬТЕ** потребление соли.



**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ**

**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ,  
УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ И ХОЛЕСТЕРИНА**

**ЕЖЕГОДНО  
БЕСПЛАТНО - ДОСТУПНО**

**МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР  
В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Центр здоровья:  
тел.: 377-300**

**ул. Жердева, 100,  
ул. Советская, 326**

