**Сохранить молодость мозга**

Возрастное слабоумие, склероз, старческий маразм – всё это бытовые синонимы распространённого преимущественно в пожилом возрасте синдрома деменции. С возрастом, вследствие повреждения клеток головного мозга происходит постепенная деградация способности мыслить и распад интеллектуальных функций.

В мире около 50 млн. людей с деменцией, и, по некоторым данным, к 2050 году их количество станет в три раза больше.

Ментальный недуг – одна из основных причин инвалидности среди пожилых, однако он не является неизбежным последствием старения.

Как отсрочить патологический процесс и к каким симптомам следует прислушаться прежде всего?

Наиболее частая причина деменции – так называемые дегенеративные заболевания нервной системы. Лидирующие позиции среди них занимает болезнь Альцгеймера, на чью долю приходится 60-70 процентов всех случаев старческого слабоумия.

Однако для реализации предрасположенности обычно требуются определённые условия, или факторы риска.

**К таким факторам относятся:**

- повышенное артериальное давление;

- гипотиреоз (заболевание щитовидной железы);

- снижение в организме витамина В12;

- эпилепсия;

-хроническое заболевание печени и почек;

- неправильный характер питания (еда, содержащая повышенное количество легкоусвояемых углеводов и животных жиров);

- низкая физическая активность;

- стойкое снижение настроения;

- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем);

- недостаточная интеллектуальная нагрузка;

- перенесённые в прошлом травмы головы, инсульт и инфаркт миокарда.

Первые признаки слабоумия замечает не сам пациент, а его окружение. Человек становится рассеянным (не помнит, что и куда положил), небрежным, всё больше делегирует свои повседневные обязанности родным и близким (поход в магазин, оплату коммунальных услуг, уборку в доме, готовку). У человека снижается память на текущие события (не может запомнить имена и лица людей, содержание прочитанной книги или просмотренного фильма), затрудняется подбор слов во время разговора, падает концентрация внимания, пропадает интерес к любимым занятиям, изменяется характер и настроение, появляется плаксивость, ослабляется вкусовое восприятие.

Специалисты советуют, не паниковать когда вы заметили у себя какие-либо симптомы,. Если симптомы уже выявлены на ранней стадии, у пациента ещё есть время для активных действий и профилактических мероприятий.

**Для того чтобы сохранить интеллектуальное долголетие нужно**:

- контролировать артериальное давление; уровень холестерина; глюкозы, триглицеридов (гормоны щитовидной железы);

- поддерживать нормальный вес своего тела;

- выполнять регулярные физические нагрузки;

- соблюдать принципы рационального питания;

- отказаться от вредных привычек;

- получать новую информацию и опыт;

- быть социально активными.

Помните, люди с активной жизненной позицией до глубокой старости сохраняют ясность ума и интерес к окружающему миру. Свой досуг необходимо разнообразить чтением, рисованием, прослушиванием любимой музыки, разгадыванием кроссвордов, решением логических задач, изучением иностранных языков, игрой в настольный теннис – главное, чтобы занятие было по душе.