** Сохранить молодость мозга**

Возрастное слабоумие, склероз, старческий маразм – синонимы распространяемого преимущественно в пожилом возрасте синдрома деменции. В следствие деменции происходит повреждение клеток головного мозга, постепенная деградация способности мыслить и распад интеллектуальных функций.

В мире насчитывается около 50 млн людей с деменцией, и по данным исследований к 2050 году это количество возрастёт в 3 раза.

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

Наиболее частые причины деменции - дегенеративные заболевания нервной системы. Лидирующие позиции среди них занимает болезнь Альцгеймера (на её долю приходится до 70 процентов всех случаев старческого слабоумия).

К факторам риска относят: повышенное артериальное давление; гипотиреоз; снижение в организме витамина В12; эпилепсия; хронические заболевания печени и почек; неправильное питание (содержание в пище большого количества легкоусвояемых углеводов и животных жиров); низкая физическая активность; вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем); недостаточная интеллектуальная нагрузка; перенесённые в прошлом травмы головы, инсульт, инфаркт миокарда.

Как правило, первые признаки слабоумия замечает не сам пациент, а его родные или знакомые. Человек становится рассеянным (не помнит, что и куда положил), небрежным, всё больше забывает о своих повседневных обязанностях и перекладывает их на своих родных (поход в магазин, оплата коммунальных услуг, уборку в доме, готовку). У больного 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, нарушается ориентация в пространстве, изменяется характер и настроение, появляется плаксивость, ослабляется вкусовое восприятие.

**Помните, если у вас появились какие-либо симптомы, не паникуйте**. Важно понимать, что любые симптомы, которые выявлены на ранней стадии ещё можно с корректировать и конечно же с помощью врача специалиста.

**В число обязательных привычек, которые позволяют сохранить интеллектуальное долголетие, должны входить**:

-контроль за целевыми показателями артериального давления, уровнем холестерина, глюкозы крови; -поддержание нормального веса;

- регулярные физические нагрузки;

-социальная активность;

- соблюдение принципов здорового питания;

- отказ от вредных привычек;

-постоянное получение новой информации и опыта**.**

**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.**

**Популярная на сегодняшний день скандинавская ходьба отлично тренирует не только мышцы, но и мозг.**