



Профилактика когнитивных нарушений

Когнитивные расстройства (нарушения памяти, внимания, речи, познавательных функций и пр.) классифицируются от легких, до крайне выраженных. Такие заболевания, как атеросклероз сосудов головного мозга, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, способствуют развитию сосудистых заболеваний и, как следствие, когнитивных расстройств.

Для профилактики когнитивных расстройств важно:

1. Проявлять физическую активность. Можно ходить в фитнес-центр, записаться в спортивную секцию, просто гулять, заниматься скандинавской ходьбой, йогой, лечебной физкультурой, танцами. Главное, чтобы занятия были регулярными и приносили удовольствие, а также сопровождались общением с разными людьми.
2. Правильно питаться. Рекомендовано употребление свежих овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов, кисломолочных продуктов, цельнозерновых продуктов, орехов, растительных масел, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты при одновременном ограничении продуктов с большим количеством углеводов и жиров (выпечка, кондитерские изделия). Интересуйтесь калорийностью продуктов, которые едите.
3. Поддерживать высокий уровень бытовой, социальной и профессиональной активности. Двигайтесь, общайтесь, делайте уборку, выезжайте на природу, планируйте свои дни так, чтобы они были разнообразными – это будет поддерживать вашу мозговую деятельность в тонусе.
4. Регулярно контролируйте основные показатели артериального давления и пульса. Пусть это станет вашей полезной привычкой ежедневно утром и вечером. Выбирайте удобный современный аппарат, фиксируйте показатели с датой и временем.
5. Заведите себе дневник. Записывайте основные моменты вашего дня, при необходимости вы сможете через какое-то время туда заглянуть и восстановить ход событий, дневной рацион, уровень активности. Таким образом, вы будете поддерживать аналитическую составляющую мозговой деятельности, а также память.