

### Если вы решили выпить:

- Мужчинам и женщинам не рекомендуется регулярно употреблять больше 14 единиц алкоголя в неделю (3,4 л пива или 6 бокалов вина).
- Если вы употребляете 14 единиц алкоголя в неделю, распределите спиртное на три или больше дней.

Чем сильнее вы превысите указанную дозу, тем выше будет вероятность поражения вашего мозга.

### Бросьте курить

Курение почти удваивает шансы возникновения у вас слабоумия. Курение очень вредно для сердца, легких и системы кровообращения. Оно может оказать пагубное воздействие на сосуды головного мозга. За счет отказа от курения вы можете снизить риск возникновения у вас слабоумия.

Никогда не поздно бросить курить. Люди, бросившие курить в 60 лет, могут прожить на три года дольше. Специально обученные консультанты могут предоставить вам информацию и лекарства, которые помогут вам бросить курить. Чтобы проконсультироваться, позвоните бесплатно в службу телефонной помощи Smokefree Национальной службы здравоохранения по телефону 0300 123 1044 или поговорите со своим врачом общей практики или фармацевтом. Узнайте об электронных сигаретах как о способе бросить курить

### Общайтесь с окружающими людьми

Если вы будете оставаться умственно и социально активными, вы будете лучше себя чувствовать. Это также поможет повысить ваши шансы избежать или отсрочить возникновение слабоумия.

Кроме того, поддержка умственной активности путем приобретения новых

навыков или вступления в клубы может стать хорошим способом общения с другими людьми и улучшения душевного состояния. Вы можете играть в «Скрабл», карты или бинго, собирать пазлы, помогать внукам с домашними заданиями, стать членом команды для участия в викторине или дартс.

### Забота о своем здоровье

Многие люди уже страдают от таких заболеваний, как высокое давление или диабет. Чтобы снизить вероятность возникновения слабоумия, крайне важно, чтобы вы следили за своим здоровьем, принимая выписанные вам лекарства.

### Узнайте больше Общество по борьбе с болезнью Альцгеймера

Тел: 0300 222 11 22

Эл. почта (служба помощи):

helpline@alzheimers.org.uk

Веб-сайт: www.alzheimers.org.uk

Кроме того, вы можете узнать больше о снижении риска заболевания слабоумием из буклета «Снижение риска заболевания болезнью Альцгеймера в Великобритании» на веб-сайте:

www.alzheimersresearchuk.org

© Авторские права Великобритании, 2015 г.  
2904944 1 стр., 15 дек., 1 млн (ANT)  
Изготовлено Williams Lea для Управления общественного здравоохранения Англии  
Если вам нужны дополнительные копии этой статьи, зайдите на веб-сайт  
www.orderline.dh.gov.uk и найдите  
2904944/Free NHS Health Check/RUS  
Тел.: 0300 123 1002  
Minicom: 0300 123 1003  
(с 8:00 до 18:00 с понедельника по пятницу)

Печать местного поставщика Медицинского обследования при NHS:

# Слабоумие

## Как продлить свое умственное здоровье



**БЕСПЛАТНОЕ  
МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ  
ПРИ NHS**

поможет Вам предотвратить

диабет  
болезни сердца  
болезни почек  
инсульт и слабоумие

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Составлено  
Управлением общественного  
здравоохранения Англии

**Alzheimer's  
Research  
UK**

Make  
breakthroughs  
possible

**Alzheimer's  
Society**  
United  
Kingdom  
Dementia

# Какова цель этого буклета?

Национальная служба здравоохранения хочет помочь людям быть здоровыми. Это может снизить их шансы заболеть слабоумием, которое является следствием серьезного заболевания мозга.

Многие люди не знают, что то, чем они занимаются ежедневно, может помочь им поддерживать мозг в здоровом состоянии. Хорошая новость в том, что начать действовать никогда не поздно.

## Что такое слабоумие?

Слабоумие оказывает влияние на механизм нормальной работы мозга. Оно затрудняет выполнение повседневных действий. Например, люди, страдающие слабоумием, часто что-то забывают или путают.

Существует несколько типов слабоумия. Все они затрудняют повседневную жизнь. И все они прогрессируют со временем. Одним из типов слабоумия является болезнь Альцгеймера.

В Великобритании слабоумием страдают около 850 000 человек. Это сравнимо со всем населением Ливерпуля и Манчестера.

Большинство пожилых людей не страдают слабоумием. Но тем, кто поражен этим заболеванием, обычно больше 65 лет. Слабоумие не лечится, но вы можете снизить свои шансы заболеть им. Даже если человек страдает слабоумием, он может принять меры для смягчения симптомов.

## Мифы о слабоумии

### Миф 1. Слабоумие неотвратимо.

**Если оно вам суждено, то ничего не поделаешь.**

Факт: слабоумие не является неотвратимым. Вы можете каждый день принимать меры, чтобы снизить риск возникновения слабоумия. Некоторые полезные для вас меры описываются ниже.

### Миф 2. Слабоумие можно унаследовать от родителей.

Факт: слабоумие является наследственным только в очень небольшом количестве случаев. Большинство видов слабоумия не передаются по наследству.

### Миф 3. Болезнь Альцгеймера и слабоумие – это одно и то же

Факт: болезнь Альцгеймера – это наиболее частая причина слабоумия. В среднем, двое из трех людей, у которых диагностировано слабоумие, страдают болезнью Альцгеймера.

### Миф 4. Вам не нужны физические упражнения, потому что вы разгадываете кроссворды и sudoku

Факт: стимулировать ум и память полезно в любое время. Но мы знаем, что здоровый образ жизни – это лучший способ снижения вероятности возникновения слабоумия.

## Симптомы слабоумия

- **Забывчивость.** Например, вам трудно вспомнить недавние события, узнать близких вам людей или хорошо знакомые места.
- **Проблемы с планированием и выполнением заданий,** которые прежде легко выполнялись. Например, вам трудно обращаться с деньгами, приготовить блюдо по кулинарному рецепту или написать письмо.

- **Растерянность** даже в хорошо знакомом месте.
- Вам трудно **следить за беседой**, и вы не помните того, что говорили.
- **Проблемы с контролем настроения или поведения.** Например, вы чувствуете себя подавленным, возбужденным или раздраженным.

Если у вас бывают эти симптомы, это еще не значит, что у вас слабоумие. Такие же симптомы могут быть вызваны и другими факторами. Что бы ни было причиной, лучше обратиться к специалисту. Запишитесь на прием к своему врачу или обратитесь в Общество по борьбе с болезнью Альцгеймера (Alzheimer's Society) за дополнительной информацией (контактные данные указаны в конце этого буклета).

## Снижение риска заболевания слабоумием

Ваши память и способность думать и общаться целиком зависят от вашего мозга. Поддерживая здоровье своего мозга, вы можете уменьшить вероятность возникновения слабоумия.

Указанные ниже рекомендации помогут вам поддерживать свой мозг в активном и здоровом состоянии.

## Будьте физически активными

Двигательная активность поможет снизить риск возникновения слабоумия. Она улучшит ваше самочувствие и поможет поддерживать в хорошем состоянии сердце, кости и мышцы. Старайтесь давать себе физические нагрузки каждый день в течение не менее 10 минут. Старайтесь не засиживаться.

**Используйте любую возможность побольше двигаться в своей повседневной жизни.** Выйдите из автобуса на одну остановку раньше и

прогуляйтесь. Если расстояние небольшое, не едьте на машине, а пройдите пешком. Больше гуляйте со своей собакой. Не пользуйтесь лифтом, а поднимайтесь по ступенькам. Передвигайтесь на велосипеде.

## Если вам трудно передвигаться

Ходите на короткие расстояния и постепенно их увеличивайте. Пользуйтесь подходящим для вас велосипедом. Делайте упражнения на стуле. Плавайте. Выполняйте любую домашнюю работу. Гуляйте в саду. Играйте с внуками.

## Ешьте здоровую пищу и поддерживайте нормальный вес

Полезная диета поможет смягчить некоторые формы слабоумия. Вредная для здоровья еда и избыточный вес могут оказать неблагоприятное влияние на кровоснабжение вашего мозга. А это может повлиять на ваш рассудок.

Старайтесь употреблять меньше сахара и соли. Жир в сосисках, мясопродуктах, масле и тортах может увеличить риск сердечных заболеваний и других проблем со здоровьем, связанных со слабоумием. Старайтесь употреблять меньше таких продуктов, меньше жареной пищи, слишком сладких конфет и напитков. Ешьте больше жирной рыбы, такой как лосось и сардина, а также больше фруктов и овощей.

## Не злоупотребляйте спиртными напитками

Безопасных норм употребления спиртных напитков не существует. Спиртные напитки могут оказать пагубное воздействие на ваш мозг. Кроме того, длительное злоупотребление спиртным может привести к алкогольному поражению мозга.