**21 сентября – Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера**

 21 сентября во всем мире отмечается Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера. День был учрежден в 1994 году по инициативе организаций, занимающихся исследованиями этого заболевания и поиском способов замедлить его развитие.

 **Болезнь Альцгеймера**, впервые описанная в 1906 году немецким психиатром Алоисом Альцгеймером, является наиболее распространенной причиной **деменции** – на нее приходится 60-70% всех случаев.

 По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) деменция – это синдром, при котором происходит деградация памяти, мышления, поведения и способности выполнять ежедневные привычные действия.

 Во всем мире насчитывается около 50 миллионов людей с деменцией, и ежегодно происходит почти 10 миллионов новых случаев заболевания. Число людей с когнитивными нарушениями и деменцией будет продолжать увеличиваться в последующие десятилетия, что связано с увеличением продолжительности жизни и старением населения мира. Болезни Альцгеймера безразличен статус, деньги, слава и влияние.



 При болезни Альцгеймера в первую очередь страдает кратковременная память при сохранности долговременной. Человек становится забывчивым, однако нередко человек игнорирует данные симптомы, списывая забывчивость на возраст или усталость. Больному становится не только сложно обрабатывать новую информацию, но и вспомнить имена родных, дату своего рождения, расположение привычных вещей. Появляются трудности с планированием и принятием решений.

 Еще одним важным симптомом заболевания является апатия: снижается интерес к жизни, сложнее становится заниматься привычными делами или хобби, человек все реже выходит на улицу, общается с родными и знакомыми. Это сопровождается снижением гигиенических навыков, человек становится неопрятным, перестает мыться и чистить зубы, менять одежду. Апатия может чередоваться с приступами агрессии и нарушениями сексуального поведения. Нарушается ориентация в пространстве и времени, человек теряется не только по привычной дороге домой, но и в самом доме, не может понять какое время суток. Так же появляются поведенческие трудности: больной бесцельно ходит, задает одни и те же вопросы.

 **В течении болезни Альцгеймера выделяют три стадии:**

* на первой стадиибольной может обслуживать себя самостоятельно;
* на второйстадии больному не обойтись без помощи близких. Человек не может самостоятельно одеться, принять душ, помыть посуду и т.д.;
* во время третьей стадии зависимость от присутствия родного человека становится тотальной: больной не может выполнить ни одно повседневное действие без посторонней помощи.

 Болезнь Альцгеймера так же серьезно влияет на семью и тех людей, кто осуществляет уход за больным. Физическая, эмоциональная и финансовая нагрузка может приводить к большому стрессу, членам семьи больного необходима психологическая и социальная поддержка.

 Несмотря на то, что возраст является ключевым из всех известных факторов риска развития деменции, болезнь не является неизбежным последствием старения человека. На формирование когнитивных нарушений так же влияют множество факторов, включая генетические, социально-экономические, а также образ жизни.

 Ряд исследований последних лет показали связь между развитием когнитивных нарушений и деменцией с факторами риска, связанными с образом жизни, такими как гиподинамия, табакокурение, нездоровая диета и употребление алкоголя.

 Так же, к факторам риска развития болезни Альцгеймера относятся такие заболевания, как сахарный диабет 2 типа, гипертоническая болезнь, ожирение.

 В настоящее время отсутствуют эффективные лекарственные средства для излечения болезни Альцгеймера или изменения ее течения, что подчеркивает важность профилактических стратегий в данной области. Кстати, профилактикой данного вида деменции можно заниматься и самостоятельно.

 Профилактика включает в себя:

- сбалансированное питание с достаточным количеством овощей и фруктов.

- регулярная физическая активность (пешие прогулки, плавание, езда на велосипеде и т.д.).

- отказ от зависимостей.

 - наш мозг так же требует тренировок, как и тело: решайте кроссворды и головоломки, читайте и учите наизусть стихи, общайтесь с родными и близкими, осваивайте новые навыки (учите иностранные языки, вышивайте, осваивайте новые профессии).

 **Берегите свое здоровье!**

ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола"

Отдел организации медицинской профилактики

Заведующий отделом врач-методист

Мохова Ольга Ивановна