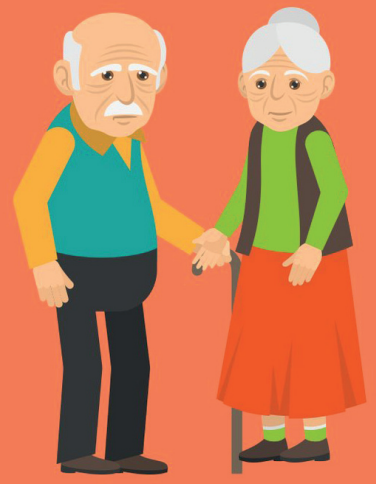


ЗНИЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ



ПРИРОДНЕ СТАРІННЯ VS ДЕМЕНЦІЯ

Ми всі старіємо, і з часом починаємо відчувати зниження когнітивних функцій, що само по собі є природнім погіршенням пам'яті, уповільненням мислення та навичок прийняття рішень. Однак, нейродегенеративні захворювання, як-от хвороба Альцгеймера та деменція спричиняють дуже швидке зниження когнітивних здібностей, інколи майже миттєве. Давайте детально розглянемо різні типи зниження когнітивних функцій.

НОРМАЛЬНЕ КОГНІТИВНЕ СТАРІННЯ

- Нейрони залишаються стабільними, хоча їх функції можуть зменшуватися
- Поступові та різні зміни когнітивних функцій
- Випадкові труднощі при згадуванні людей чи місць
- Забуваєте час від часу про подію чи дату
- Іноді шукаєте в пам'яті потрібне слово
- Іноколи шукаєте речі

КОГНІТИВНЕ СТАРІННЯ ПРИ ДЕМЕНЦІЇ

- Інтенсивне та незворотне втрачання нейронів в мозку
- Важка прогресуюча втрата когнітивних функцій
- Труднощі із згадуванням імен родичів чи друзів
- Часто забуваєте про зустріч чи дати
- Проблеми із пошуком звичайних слів та побудовою речень
- Постійно губите та шукаєте речі



1 із 9 дорослих віком від 45 років повідомляє про труднощі із пам'яттю



40% дорослих, що повідомили про зниження когнітивних функцій, вимушені зменшити чи припинити щоденні активності



Майже 50% людей із проблемами з пам'яттю ніколи не звертались до лікаря за допомогою



Кожний 2й пацієнт із встановленою деменцією не отримувал професійної оцінки втрати когнітивних функцій лікарем



Делірію, або раптовому стану сплутаної свідомості, можна запобігти в 30-50% випадків



81% дорослих, що повідомляли про проблеми з пам'яттю, мають мінімум одну хронічну хворобу



35% дорослих із погіршенням когнітивних функцій потребують допомоги у виконанні щоденних домашніх справ

Люди з помірною або тяжкою деменцією чи іншими розладами когнітивних функцій часто потребують спеціальної допомоги, включаючи цілодобовий професійний догляд.

Зверніться до лікарів та відповідних організацій по догляду за такими пацієнтами!



Регулярні вправи



Достатній сон



Стимуляція мозку



Підтримка серця



Здорова їжа



Стрес під контролем



Нові знання

Посилання:

<https://www.cdc.gov/aging/data/infographic/cognitive-decline.html>

<https://www.nia.nih.gov/health/assessing-cognitive-impairment-older-patients>