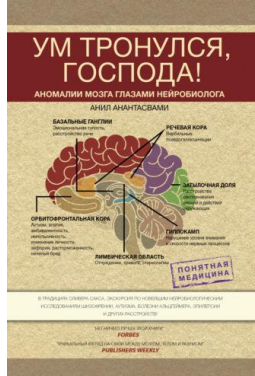
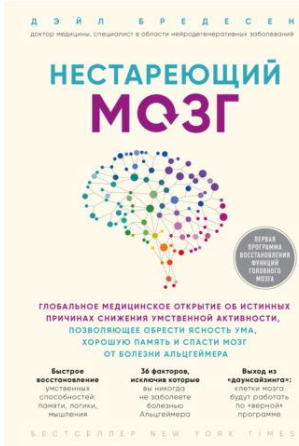
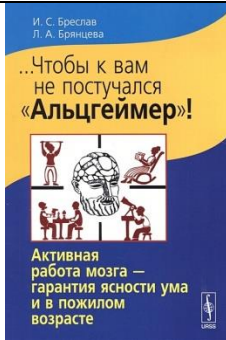

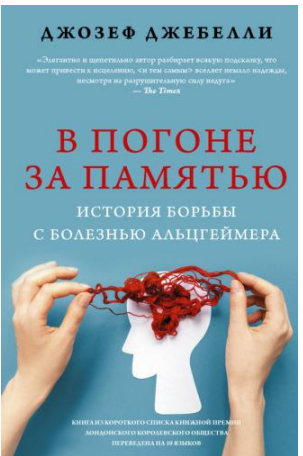


## «Болезнь Альцгеймера. Как распознать и предупредить?».

Сенильная деменция, или болезнь Альцгеймера представляет собой тяжёлое нейродегенеративное заболевание, характеризующееся медленным течением. Начинаясь с малозаметных симптомов, оно постепенно и неуклонно прогрессирует и приводит к летальному исходу. Заболевание чаще всего встречается в пожилом возрасте. Но его развитие может начинаться от 40 до 60 лет. Первым признаком развития болезни Альцгеймера является ухудшение памяти. Обычно страдает кратковременная память, когда больной не может вспомнить недавние события. В то же время, события давно минувших дней вспоминаются очень хорошо. Другой признак болезни – периодически неадекватное поведение больного. Это может проявляться как необоснованная агрессия, повышенная раздражительность, неуместное веселье. Снижается активность человека, пропадает интерес к окружающему миру. У человека возникают трудности восприятия информации, происходит нарушение речи.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о болезни Альцгеймера. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Анантасвами, А. Ум тронулся, господа! : аномалии мозга глазами нейробиолога : автобиографические истории / А. Анантасвами ; пер. Е. Ивановой. – М. : АСТ, 2022. - 287 с. - (Понятная медицина).</b> Расследуя связи между телом, разумом, личностью и обществом, А. Анантасвами с мастерством настоящего детектива сочетает научный и жизненный опыт своих героев. Автор рассказывает об интересных достижениях современности и в то же время заставляет задуматься, а кто же мы на самом деле. Эта книга позволит вам совершить увлекательное и слегка пугающее путешествие в глубинные вопросы человеческой природы и заново открыть чудо быть собой.</p> <p><b>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Бредесен, Д.Е. Нестареющий мозг : глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера : первая программа восстановления функций головного мозга / Д. Бредесен ; [пер. с англ. Л.Н. Мироновой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2023 [т. е. 2022]. - 303, [1] с. : ил. - (Бестселлер New York Times). - (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).</b></p> <p>Самое знаковое открытие в области изучения когнитивных функций мозга. Впервые за всю историю человечества разработана система, позволяющая остановить и обернуть вспять развитие заболеваний, которые связаны с мыслительной деятельностью человека: болезнь Альцгеймера, деменцию и др. Ранее не было ни одного случая выздоровления и не существовало ни одного лекарства, которое бы показало свою эффективность. Специалист в области нейродегенеративных заболеваний, Дейл Бредесен выделил 36 метаболических факторов, которые приводят к снижению умственной деятельности человека. Устранив их, вы сможете быть уверены в своем мозге на 100% в любой промежуток своей жизни.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/deyl-bredesen/nestareuschiy-mozg-40523257/">https://www.litres.ru/book/deyl-bredesen/nestareuschiy-mozg-40523257/</a></p>

	<p><b>Бреслав, И.С. ...Чтобы к вам не постучался «Альцгеймер»! : активная работа мозга - гарантия ясности ума и в пожилом возрасте / И.С. Бреслав, Л.А. Брянцева. - Изд. 2-е. – М. : URSS : ЛЕНАНД, 2016. - 196 с. : ил.</b></p> <p>Эта книга - о нашем мозге, о его развитии и работе, о болезнях стареющего мозга. В центре внимания - болезнь Альцгеймера, «чума XXI века», с каждым годом наступающая всё больше пожилых людей, отравляя жизнь им и их близким. В книге рассказано о том, как поддержать активность мозга, чтобы защитить его от этой страшной болезни и смягчить её тяжелые проявления.</p>
	<p><b>Бутенко, В. Зелень для жизни : реальная история оздоровления / В. Бутенко. – СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 185, [1] с. : ил., табл. - (Без таблеток.ru).</b></p> <p>«Единственный способ сохранить здоровье - есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится», – говорил Марк Твен. Революция зеленых коктейлей полностью изменила это утверждение! Теперь в арсенале человечества появилось универсальное природное лекарство, не только полезное, но и вкусное. Америку уже захлестнула «зелёная волна». С каждым днём всё больше людей начинают понимать, что ключ к здоровью – у них под ногами. Зелень – вот совершенная человеческая еда. Живительная сила хлорофилла совершает настоящие чудеса исцеления! Добавление зелёных коктейлей к диете любого человека даёт оздоровительный эффект больший, чем сыроедение. При этом не нужно полностью менять привычную систему питания. Достаточно включить в рацион два-три вкусных зелёных коктейля, которые с удовольствием пьют даже дети.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/viktoriya-butenko/zelen-dlya-zhizni-realnaya-istoriya-ozdorovleniya-181523/">https://www.litres.ru/book/viktoriya-butenko/zelen-dlya-zhizni-realnaya-istoriya-ozdorovleniya-181523/</a></p>
	<p><b>Джебелли, Д. В погоне за памятью : история борьбы с болезнью Альцгеймера / Д. Джебелли ; [пер. с англ. А.М. Бродоцкой]. – М. : ОГИЗ : АСТ, 2022. - 334, [1] с. - (Психология. Хит Amazon). - (Интересный научпоп. Хиты Amazon).</b></p> <p>Удивительная, написанная в исключительно проникновенной манере история одной из наиболее загадочных болезней в истории - болезни Альцгеймера. Население Земли стареет, пока учёные с усердием ищут «противоядие». И Джозеф Джебелли, один из видных представителей британской нейронауки, оказался среди них. Его дедушка безвременно лишился памяти и личности, и любящий внук спустя годы сумел написать книгу, которая была так нужна, - и историю дорогого человека, и научный детектив, рассказывающий о головоломках, которые приходится решать учёным в лабораториях. Поиски Джебелли начинаются в Германии XIX века и послевоенной Англии, ведут через джунгли Папуа - Новой Гвинеи, Японию, Америку, Индию и Китай в Исландию, Швецию и Колумбию. Его герои - учёные со всего света, а также смелые пациенты и члены их семей, которые перевернули представления о болезни. Джозеф Джебелли защитил диссертацию по нейробиологии в Институте неврологии при Университетском колледже Лондона. Его исследования посвящены клеточной природе болезни Альцгеймера.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/dzhozef-dzhebelli/v-pogone-za-pamyatu-istoriya-borby-s-boleznu-alcgeymera-67688391/">https://www.litres.ru/book/dzhozef-dzhebelli/v-pogone-za-pamyatu-istoriya-borby-s-boleznu-alcgeymera-67688391/</a></p>

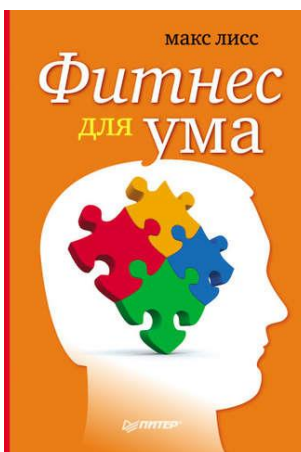


**Климова, В. Хорошая память вопреки возрасту : причины нарушений. Профилактика. Лечение : [электр. ресурс] / В. Климова. – СПб. : Питер : Мир книг, 2011. - 189 с. - (Семейный доктор+).**

Мучительно пытаетесь вспомнить «вылетевшее» слово? Вам всё труднее сосредоточиться? Вас пугает призрак склероза и старческого слабоумия? Вы хотите помочь близким, у которых уже начала проявляться эта проблема? Поверьте: «возраст» – вовсе не синоним «маразма»! И после семидесяти лет можно чувствовать себя так же, как в сорок. Главное – вовремя начать профилактику мозговых нарушений и сосудистых заболеваний! Книга врача Климовой рассказывает о самых эффективных методах профилактики и коррекции мозговых нарушений. Используя резервные возможности головного мозга, вы научитесь быть здоровыми, укрепите свою память и сможете жить полноценной активной жизнью. В любом возрасте!

Встречаются два старичка. «Как ты думаешь, что лучше: маразм или склероз?» – «Склероз: тогда ты не помнишь, что у тебя маразм...» – «Э, нет! Лучше маразм: тогда ты не понимаешь, что у тебя склероз!» Ресурс доступен в Электронной библиотеке РНБ.

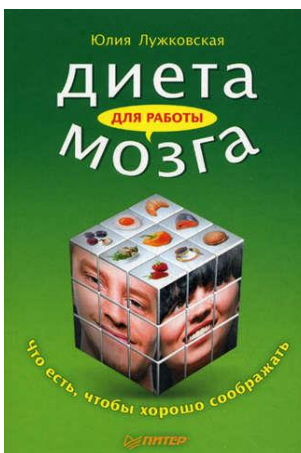
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/veronika-klimova/horoshaya-pamyat-vopreki-vozzrastu-3956705/>



**Лисс, М. Фитнес для ума / М. Лисс. - СПб. [и др.] : Питер, 2011 [т. е. 2010]. - 190 с. : ил.**


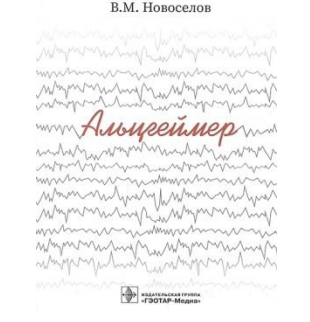

Чтобы на долгие годы сохранить молодость, необходимо прежде всего заботиться о бодрости духа и высокой эффективности умственной деятельности. Тот, кто ощущает себя бодрым и сильным, дольше остаётся молодым – сегодня это уже научно доказанный факт. Мозг человека, его мыслительные способности нуждаются в постоянной тренировке не меньше, чем мышцы его тела. Именно от того, насколько хорошо функционирует мозг, зависит общее состояние организма. Из этой книги вы узнаете о том, как с помощью простых эффективных упражнений продлить молодость мозга. Вы сможете существенно повлиять на свои ментальные способности, внося совсем незначительные коррективы в свой образ жизни и взяв за правило регулярно тренировать свой мозг несложными упражнениями.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/maks-liss/fitnes-dlya-uma-586625/>



**Лужковская, Ю. Диета для работы мозга : что есть, чтобы хорошо соображать / Ю. Лужковская. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 223, [1] с. : ил.**

Учёные давно выяснили, что здоровье и работоспособность человеческого мозга, а значит, и интеллект его обладателя напрямую зависят от питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни и правильно питающиеся, застрахованы от раннего появления таких тяжёлых болезней, как синдромы Альцгеймера и Паркинсона, сердечнососудистых заболеваний и мигрени. Из книги вы узнаете, каким образом сбалансированная диета продлевает активную жизнь мозга, какие продукты обязательно должны присутствовать в рационе, чтобы вы могли использовать потенциал своего мозга по максимуму, а также чем и как кормить ребенка, чтобы его мозг успешно развивался и функционировал. Оказывается, с помощью определённых блюд можно избавиться от бессонницы, атеросклероза, депрессии и многих других неприятностей со здоровьем – без лекарств! Ваши дети будут лучше учиться, легче запоминать информацию, им будет проще сосредоточиться, если вы будете кормить их правильно.

	<p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/uliyaluzhkovskaya/dieta-dlya-raboty-mozga-cto-est-ctoby-horosho-soobraz-421822/">https://www.litres.ru/book/uliyaluzhkovskaya/dieta-dlya-raboty-mozga-cto-est-ctoby-horosho-soobraz-421822/</a></p>
	<p><b>Медина, Д. Возраст ни при чем! : как заставить мозг быстро думать и много помнить / Д. Медина ; [пер. с англ. К. Савельева]. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2019 [т.е. 2018]. - 331, [1] с. - (Психология. Мозговой штурм).</b></p> <p>В этой книге известный нейробиолог рассказывает всё, что нужно знать о причинах возрастных изменений мозга с точки зрения науки. Также автор делится способами, с помощью которых можно замедлить старение мозга. Все советы подкреплены научными исследованиями. Во время чтения вы узнаете ответы на ряд неочевидных вопросов. Почему пожилые люди счастливее молодых? Как можно управлять уровнем стресса? Какие есть виды памяти и как их тренировать? Каких привычек боится болезнь Альцгеймера? Стоит ли ограничивать себя в еде? Почему надо спать достаточно - не много, но и не мало? В чём польза физических упражнений? Как долголетие зависит от генов? Выполняя несложные практические советы автора, можно сделать так, чтобы пожилой возраст стал одним из самых счастливых периодов вашей жизни, который вы проведёте в здравом уме и твёрдой памяти!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/dzhon-medina/vozzrast-ni-pri-chem-kak-zastavit-mozg-bystro-dumat-i-mnogo-po-39156916/">https://www.litres.ru/book/dzhon-medina/vozzrast-ni-pri-chem-kak-zastavit-mozg-bystro-dumat-i-mnogo-po-39156916/</a></p>
	<p><b>Новоселов, В.М. Альцгеймер / В.М. Новоселов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022 [т.е. 2021]. - 223 с. : ил., цв. ил.</b></p> <p>Эта книга об одном из самых грозных заболеваний нашего времени - о болезни Альцгеймера. От неё не застрахован никто, и чем выше возраст человека, тем выше риск заболеть. Автор, врач-геронтолог, гериатр и невролог, рассматривает данную патологию не только с позиции новейших достижений в науке, но и через призму эмоций родственников пациентов, которые столкнулись с указанным заболеванием. Представлены актуальные методы лечения этого расстройства, а также способы профилактики. Издание предназначено всем, кто хочет жить долго и сохранить качество жизни.</p>
	<p><b>Пагано, Ф. Бесконечное настоящее : правдивая история о любви, счастье и болезни Альцгеймера / Ф. Пагано ; [пер. с итал. А.Ю. Алексеевой]. – М. : Эксмо, 2021. - 285, [2] с. - (Книги-консультанты по вашему здоровью).</b></p> <p>Саре девяносто лет, у неё двое сыновей и замечательные внуки, она прожила интересную жизнь, в которой были и сложные времена, и счастливые дни. Но теперь Сара с трудом вспоминает моменты из этой жизни, часто не узнаёт близких, а в собственном доме чувствует себя гостьей. Ей кажется, что она осталась наедине с чем-то очень страшным, что она блуждает во тьме, непроглядной и враждебной, а вокруг - чужаки и опасность. Но на мгновение этот сумрак развеивается, и тогда Сара узнаёт в сидящем напротив человеке своего сына. Эта книга полна нежности, благодарности, неожиданного юмора и, конечно, настоящего счастья, которое не знает забвения.</p>



**Радзинская, Е.В. Атлас приемов терапии при тревоге и болях : [краниосакральная терапия] / Е. Радзинская. – М. : АСТ, 2022. - 48 с. : ил., цв. ил. - (Азбука здоровья).**

Краниосакральная терапия - мягкий и действенный способ справиться с симптомами, с которыми ещё рано идти в поликлинику. Многим знакомы утренняя скованность суставов, боль в коленях, тянущие ощущения в спине во время долгой работы за компьютером и во время уборки, слабость в запястье, когда носишь ребёнка, боль во время менструации, реакция на погоду в давнем послеоперационном рубце, регулярная головная боль и многое другое. Каждый раз принимать обезболивающие совсем не хочется, да и действие их весьма непродолжительно. Между тем удивительно, как много способно сделать простое прикосновение любящего человека. С помощью бережных техник можно значительно улучшить жизнь свою и своих близких: справиться с тревогой, восстановиться после операции под общим наркозом, избавиться от тумана в голове и нехватки сил после коронавируса и даже замедлить болезнь Альцгеймера.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/e-radzinskaya/atlas-priemov-terapii-pri-trevoge-i-bolyah-68006865/>



**Сирс, У. На пути к здоровому мозгу : простые и доступные методы, которые могут отсрочить старение мозга и позволят избежать его заболеваний / У. Сирс, В.М. Фортанасс, Х. Сирс ; [пер. с англ. И. Черног]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 333, [1] с. : ил. - (Революция в медицине: самые громкие и удивительные открытия).**

Стресс, тревожность, депрессивное настроение - эти недуги уже стали обыденностью современной жизни. По статистике каждый человек хоть раз испытывал одно из этих состояний. И порой мы настолько к ним привыкаем, что не представляем иной жизни. А как итог - болезнь прогрессирует, быстро устаём, становимся забывчивыми и апатичными. Каковы же причины подобных проявлений и можно ли их избежать? Авторы данной книги уверены - первоисточник этих проблем спрятан в мозге. И чтобы не испытывать этих состояний, нам нужно начать с его оздоровления. Авторы в увлекательной форме рассказывают о причинах тревоги и депрессии, методах борьбы со стрессом и другими недугами, проверенных на своих пациентах, а также как избежать болезни Альцгеймера, СДВГ, ОКР и деменции. Парадокс, но наш самый главный орган является одновременно наиболее уязвимым.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uilyam-sirs/na-puti-k-zdorovomu-mozgu-prostye-i-dostupnye-metody-kotorye-m-67247694/>

#### Статьи в периодических изданиях



**Агушина, Т. Что-то с памятью моей стало... / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 12. - С. 10-14 : ил., фот.**

Возрастное ухудшение памяти - серьёзная проблема. Из-за этого человеку становится всё труднее ориентироваться в пространстве, разбираться в причинах и следствиях, он становится уязвимым и беспомощным. О том, как противостоять болезни Альцгеймера, читателям рассказывает врач-невролог Анна Борисовна Терехова.

**Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.**



**Волкова, О. Забыть Альцгеймера / О. Волкова // Огонёк. - 2016. - № 20. - С. 29 : 1 фот.**

Найдено и успешно испытано лекарство от старческого слабоумия. О прорывных разработках израильских химиков – в статье Ольги Волковой. Новое лекарство от старческой деменции показало 100-процентную эффективность в доклинических исследованиях. Все подопытные мыши выздоровели. Это первый случай, когда удалось вылечить всех подопытных животных. Смогут ли выздоравливать люди, страдающие болезнью Альцгеймера?

Статью можно прочитать здесь <https://www.kommersant.ru/doc/2988557>



**Демидова, О. Альцгеймер подождет! / О. Демидова // Здоровье. - 2021. - № 7/8 (777). - С. 22-26 : фот.**

Когда психиатр Алоис Альцгеймер на собрании немецкого психиатрического общества делал доклад о своей пациентке Августине Д., ему не задали ни одного вопроса. Августина страдала редкой на тот момент формой слабоумия, и публике всё это было неинтересно. Кто бы мог подумать, что через 100 лет описанная Альцгеймером и названная в честь него болезнь примет масштабы мирового бедствия и станет самым распространённым заболеванием мозга в пожилом возрасте. Как отсрочить болезнь Альцгеймера?

Отрывок из статьи можно прочитать здесь [https://xn--80aj3aega.xn--p1ai/ru/top10/detail/altsgejmer-podozhdyot\\_-17049#/](https://xn--80aj3aega.xn--p1ai/ru/top10/detail/altsgejmer-podozhdyot_-17049#/)

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



**Ковальчук, В.В. «Если есть ощущение, что память ухудшилась, важно с помощью умственной и физической активности, изменения образа жизни, а также специальных упражнений предотвратить дальнейшее развитие когнитивной дисфункции» : интервью / В.В. Ковальчук // Здоровье. - 2024. - № 4 (804). - С. 22-25 : фот.**

Деменции и болезни Альцгеймера сейчас боятся даже молодые. Может ли появившаяся забывчивость быть первыми их проявлениями? В последнее время специалисты всё чаще выделяют более раннюю, чем даже лёгкие когнитивные расстройства, стадию когнитивной дисфункции - субъективные когнитивные нарушения, когда человека беспокоят забывчивость, утомляемость при выполнении умственной работы, а также снижение концентрации внимания. Данные проблемы незаметны для родственников и коллег по работе, но ощущаются самим человеком. Тестирование по когнитивным шкалам и тестам при этом тоже не выявляет каких-либо отклонений. Можно ли предотвратить или хотя бы затормозить развитие деменции и болезни Альцгеймера?







Статью можно прочитать здесь <https://zdr.ru/bolezni-alcgejmerademenciya/kognitivnye-rasstrojstva/>




**Костина, Г. Можно ли остановить деменцию? / Г. Костина // Будь здоров!. - 2024. - № 5. - С. 11-17 : фот.**

К сожалению, проблема старческой деменции актуальна для многих. «Сейчас в мире более 50 миллионов людей, страдающих от деменции. В связи с глобальным старением населения планеты учёные предвещают удвоение количества таких больных каждые 20 лет. Ожидается, что к 2050 году их количество достигнет более 100 млн. человек». Безрадостные факты, не правда ли? И, самое главное, что деменция – процесс необратимый. Но можно ли его хотя бы затормозить? О симптомах и этапах болезни Альцгеймера, её последней стадии, рационе питания, который предотвратит или снизит риск заболевания, говорится в данной статье.

Отрывок из статьи можно прочитать здесь <https://medlibcrimea.ru/2024/05/27/%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE-%D0%BB%D0%B8->

	<p><a href="#">%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8E/</a></p> <p><b>Костина Г. Под маской деменции / Г. Костина // Будь здоров!. - 2023. - № 4. - С. 20-23 : фот.</b></p> <p>Потеря памяти страшит многих. Но не всегда это истинная болезнь Альцгеймера. Знать различия должны сами пациенты, их близкие и, конечно, врачи, считает известный американский нейрохирург Санджай Гупта. Более половины пациентов с болезнью Альцгеймера принимают по крайней мере одно рецептурное лекарство от других проблем со здоровьем. Чем старше человек становится, тем больше глотает таблетки от различных болезней. Многие из препаратов дают побочные эффекты в виде имитации симптомов болезни Альцгеймера, вызывают когнитивные расстройства.</p>
	<p><b>Леснова, С. Когда слабеет мозг / С. Леснова // Будь здоров!. - 2023. - № 12. - С. 20-27 : фот.</b></p> <p>Болезнь Альцгеймера коварное и грозное заболевание, но с ним можно и нужно бороться. Уже сейчас есть лекарственные препараты, помогающие замедлять прогресс болезни, а в будущем на ранних стадиях начнётся применение вакцины, которая научит организм бороться с накоплением бета-амилоида - белка, разрушающего мозг. В материале также содержится памятка для близких, как правильно вести себя с человеком, страдающим от деменции.</p> <p>Отрывок из статьи можно прочитать <a href="https://medlibcrimea.ru/2024/01/26/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0-D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%B5%D1%82-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3/">здесь</a></p> <p><b>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Угрюмов, М.В. Провокация для мозга / М. Угрюмов // Наука и религия. - 2022. - № 10. - С. 40-43 : фот.</b></p> <p>Интервью с академиком РАН, заведующим лабораторией нервных и нейроэндокринных регуляций Института биологии развития им. Н. К. Кольцова РАН Михаилом Вениаминовичем Угрюмовым. Речь идёт о ранней диагностике и существующих методах лечения нейродегенеративных заболеваний, таких как болезни Альцгеймера или Паркинсона.</p>
	<p><b>Юсупова, Д. Мандарин на память / Д. Юсупова // Огонёк. - 2017. - № 28. - С. 33 : 1 фот.</b></p> <p>Один мандарин в день снижает риск развития болезни Альцгеймера. Японские учёные более 6 лет изучали влияние цитрусовых на 13 тысяч человек среднего и старшего возраста. Оказывается, у ежедневных потребителей мандаринов на 23% реже диагностировали слабоумие, чем у тех, кто ел цитрусовые не чаще 2-х раз в неделю.</p> <p>Статью можно прочитать <a href="https://jread.top/society-journal/27711-ogonek-28-2017.html">здесь</a></p>
<b>Интернет-ресурсы</b>	
	<p>Статья В. Южанской «Альцгеймер пусть подождет» на сайте газеты Ростовской области «Наше время» <a href="https://www.nvgazeta.ru/news/12879/534413/">https://www.nvgazeta.ru/news/12879/534413/</a></p> <p>Есть совершенно официальные данные Всемирной организации здравоохранения. За десять лет очень серьёзно замедлились процессы возрастного изменения коры головного мозга. Это – физиология. К сожалению, никто не живёт вечно, и у всех людей в старших возрастных группах мозг тоже стареет. Хуже и медленнее человек соображает, запоминает меньше, сложнее воспринимает новую информацию.</p>
	<p>Статья «Можно ли остановить деменцию?» на сайте портала «Возраст онлайн» <a href="https://vozrast-online.ru/temy/zdorove/mozhno-li-ostanovit-dementsiyu">https://vozrast-online.ru/temy/zdorove/mozhno-li-ostanovit-dementsiyu</a></p>

	<p>Деменция относится к тяжёлым когнитивным расстройствам. Привычно считать, что раз уж деменция наступила, назад пути нет. На самом деле есть виды когнитивных расстройств, которые можно хотя бы немного обратить вспять, тем самым улучшив когнитивный статус пациента. Но начинать работу всё-таки следует при умеренных когнитивных нарушениях, которые ещё не достигли стадии деменции.</p>
<p><b>Здоровье</b></p>	<p>Статья «<b>Почему подводит память?</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/pochemu-podvodit-pamyat/">https://zdr.ru/pochemu-podvodit-pamyat/</a>          Всё больше и больше молодых людей жалуются на забывчивость, рассеянность и путаницу в мыслях. Что делать?</p>
<p><b>ГЕМОТЕСТ</b></p>	<p>Статья О. Аксёновой «<b>Болезнь Альцгеймера</b>» на сайте клиники «Гемотест» <a href="https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/bolezni-altsgeymera/">https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/bolezni-altsgeymera/</a>          Болезнь Альцгеймера - это заболевание, при котором в нейронах головного мозга накапливается патологический белок. Из-за этого со временем ухудшаются, а затем и утрачиваются когнитивные (мыслительные) функции. В итоге со временем человек перестаёт узнавать даже членов семьи, утрачивает элементарные навыки самообслуживания.</p>
<p> <b>ДОСТОЙНАЯ СТАРОСТЬ</b>          СЕТЬ ДОМОВ И ПАНСИОНАТОВ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ</p>	<p>Статья «<b>Как выявить на ранней стадии болезнь Альцгеймера у пожилых</b>» на сайте сети домов и пансионатов для престарелых «Достойная старость» <a href="https://dom-invalidov.ru/o-company/poleznaya-informaciya/bolezni-altsgeymera-u-pozhilyh-kak-opredelit/">https://dom-invalidov.ru/o-company/poleznaya-informaciya/bolezni-altsgeymera-u-pozhilyh-kak-opredelit/</a>          Болезнь Альцгеймера - нейродегенеративное заболевание, которое приводит к утрате двигательных функций и слабоумию. Патология развивается у пожилых людей старше 65 лет. Когнитивные нарушения при Альцгеймере происходят из-за массовой гибели клеток головного мозга. Впервые болезнь была описана немецким врачом Алоисом Альцгеймером. Он заметил прилипающие бляшки в мозге пациентов, страдающих спутанностью сознания и потерей памяти. Прошло более ста лет, до сих пор не найдено эффективное средство для лечения болезни. Но способы противостояния Альцгеймеру имеются. Если симптомы обнаружены на раннем этапе, есть возможность притормозить регрессивные процессы в головном мозге. Важно знать, как проявляются первые признаки, быть внимательными к состоянию пожилых людей и вовремя обращаться к врачу.</p>
<p><b>не напрасно</b>  <b>профилактика</b>  <b>медиа</b></p>	<p>Статья П. Фоминцевой «<b>Что нужно знать о болезни Альцгеймера: инструкция для пациентов и их близких</b>» на сайте Фонда медицинских решений «Не напрасно» <a href="https://media.nenaprasno.ru/articles/pravila/chto-nuzhno-znat-o-bolezni-altsgeymera-instruksiya-dlya-patsientov-i-ikh-blizkikh/">https://media.nenaprasno.ru/articles/pravila/chto-nuzhno-znat-o-bolezni-altsgeymera-instruksiya-dlya-patsientov-i-ikh-blizkikh/</a>          По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается около 55 миллионов человек с деменцией, при этом каждый год регистрируется около 10 миллионов новых случаев заболевания - более 60% приходится именно на болезнь Альцгеймера. Несмотря на масштаб проблемы, причины и механизм развития заболевания до сих пор неизвестны. Существуют методы лечения, которые могут облегчить некоторые симптомы, но терапии, останавливающей болезнь, к сожалению, пока нет. И для пожилых людей, и для их близких деменция становится большим испытанием. Никто не понимает, как быстро будет прогрессировать заболевание, чего ждать и что планировать в ближайшем будущем. Чтобы развеять мифы и снять часть вопросов о болезни Альцгеймера, автор поговорила с врачом-геронтопсихиатром Марией Гантман и подготовила инструкцию для пациентов и их близких.</p>