

# Профилактика деменции: что реально работает



С возрастом многие люди замечают ухудшение памяти, внимания или скорости мышления. Такие изменения называют **когнитивными нарушениями**. На ранних этапах они могут почти не мешать повседневной жизни. Однако при прогрессировании человеку становится сложнее усваивать новую информацию, ориентироваться в незнакомой обстановке и выполнять привычные дела.

Тяжелое нарушение памяти и других когнитивных функций называют **деменцией**. При этом человек постепенно утрачивает самостоятельность и начинает зависеть от помощи окружающих. **Важно понимать:** деменция не является нормальным проявлением старения. В ее основе всегда лежит заболевание головного мозга или сосудистой системы. Чем раньше выявлены нарушения, тем больше возможностей замедлить их развитие.

Многие пациенты ищут «таблетку для памяти». Однако на сегодняшний день **главную роль играет не лекарство, а образ жизни**. Изменение образа жизни, которое направлено на снижение воздействия факторов риска, – это и есть профилактика деменции. И начинается она задолго до появления симптомов.

## Основные принципы снижения риска деменции

### Физическая активность

Регулярное движение улучшает кровоснабжение мозга и снижает риск сосудистых нарушений. Физическая активность помогает поддерживать память, внимание и скорость мышления.

Полезны ходьба, плавание, упражнения на равновесие и умеренные аэробные нагрузки. Оптимально **заниматься не менее 150 минут в неделю**. Важно сохранять регулярность, а не интенсивность.

### Умственная и социальная активность

**Мозг нуждается в постоянной нагрузке**. Чтение, изучение нового, настольные игры, иностранные языки и творческие занятия поддерживают когнитивный резерв.

Не менее важно общение. Социальная изоляция связана с более высоким риском когнитивного снижения. Поддерживайте контакты с близкими, участвуйте в совместных занятиях и сохраняйте привычную активность.

### Здоровое питание

Питание влияет на состояние сосудов и обмен веществ. Для профилактики когнитивных нарушений **рекомендуют средиземноморский тип питания**.

Полезны овощи, фрукты, рыба, цельнозерновые продукты, орехи и растительные масла. Следует ограничить избыток сахара, соли, переработанных продуктов и животных жиров.

## Контроль сосудистых факторов риска

Артериальная гипертензия, сахарный диабет, ожирение и высокий уровень холестерина повышают риск деменции. Особенно **важно контролировать артериальное давление** в среднем возрасте.

Регулярно проходите диспансерные обследования и соблюдайте назначения врача. Контроль сосудистых факторов остается одной из наиболее эффективных мер профилактики.

### Отказ от вредных привычек

Курение повреждает сосуды и ухудшает кровоснабжение мозга. Злоупотребление алкоголем также повышает риск когнитивных нарушений.

**Отказ от курения и алкоголя** положительно влияет не только на память, но и на общее состояние здоровья.

### Здоровый сон

Во время сна мозг восстанавливает нормальную работу нервных клеток. Хроническое недосыпание ухудшает внимание и память.

**Старайтесь спать 7–8 ч**, соблюдать режим и избегать постоянного использования гаджетов перед сном. При выраженной сонливости, храпе или бессоннице обратитесь к врачу.

### Управление стрессом

Хронический стресс и тревога ухудшают концентрацию и память. **Важно научиться управлять своими эмоциями и снижать уровень стресса**. В этом поможет освоение техник релаксации, неторопливые прогулки на свежем воздухе, арт-терапия, прослушивание спокойной музыки и полноценный отдых.

Если тревога или снижение настроения сохраняются долго, обсудите это со специалистом.

**Главное! Профилактика деменции складывается из ежедневных привычек. Универсальной «таблетки для памяти» не существует. Но регулярная физическая и умственная активность, контроль сосудистых факторов и полноценный сон действительно помогают сохранить когнитивные функции на долгие годы.**

**При появлениистораживающих симптомов следует обратиться за врачебной помощью.**

## Литература

1. Когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста. Клинические рекомендации Минздрава России. 2024. [https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/617\\_5](https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/617_5)
2. Чердак М.А. Профилактика деменции. 16.07.2025. <https://memini.ru/profilaktika-demenczii/>
3. Livingston G et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7392084/>
4. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>
5. Sakurai T, Sugimoto T, Arai H. Multidomain interventions for prevention of dementia: Achievements, challenges and future perspectives. Geriatr Gerontol Int. 2025 Aug; 25 (8): 1015-34. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12336436/>