

Деменция - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Деменция – синдром, который характеризуется приобретенным снижением интеллекта и нарушением социальной адаптации больного (уменьшение способности к профессиональной деятельности, самообслуживанию), развивается в результате поражений головного мозга.

Снижение интеллекта проявляется в таких расстройствах как: расстройство познавательных функций (внимания, речи, памяти, гнозисапраксиса), способности принимать решение и планировать, контролировать действия. Данное заболевание присуще пожилым людям, так как к этому возрасту наблюдается развитие сосудистых и дегенеративных заболеваний, появляются возрастные атрофические изменения головного мозга.

Ключевые слова: Деменция, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Предпосылки для развития деменции:

Различные заболевания, которые провоцируют многоочаговое или диффузное поражение подкорковых и корковых частей головного мозга (цереброваскулярное заболевание, деменция с тельцами Леви, сосудистая деменция, алкогольная деменция, опухоли головного мозга, болезнь Пика (лобно-височная деменция), нормотензивная гидроцефалия, дисметаболические энцефалопатии, болезнь Альцгеймера [1], посттравматическая энцефалопатия, инсульт [2]).

Часто, причиной деменции выступает повышение уровня холестерина [3] в сосудах головного мозга, который провоцируется избыточным весом, курением, недостаточной физической активностью, перееданием, употреблением насыщенных молочных и животных жиров, легко усваиваемых углеводов [4].

Ранние признаки деменции:

Снижение инициативы, физической, интеллектуальной, социальной активности, ослаблении интереса к окружению, желание переложить на других ответственность за принятие решений, усилении зависимости от окружающих, повышенная сонливость, снижение внимания при разговорах, повышенная тревожность, угнетенное настроение, самоизоляция, ограниченный круг общения.

Симптомы деменции:

Забывчивость, проблемы с ориентацией, трудности с прогнозированием и планированием при выполнении обычных действий, расстройства мышления, изменение поведения и черт характера, чрезмерное возбуждение, беспокойство ночью, подозрительность или агрессивность, трудности при узнавании друзей и родственников, сложности в передвижении.

Полезные продукты при деменции

- Продукты, которые снижают уровень холестерина [5]: натуральное красное сухое вино (в небольшом количестве и во время еды), миндаль, авокадо [6], ячмень, бобовые, чечевица [7], черника, овес, растительное масло (кукурузное, подсолнечное, льняное [8-10]).
- Некоторые ученые считают, что средиземноморская диета [11] существенно снижает риск заболеть деменцией. В ее рацион входят: небольшое количество мясных продуктов и мяса, оливковое масло [12], много овощей, орехов, фруктов и рыбы (тунец, лосось).
- Продуктов с низким уровнем «плохого» холестерина [13]: кисломолочные продукты (например, кефир), постные сорта мяса, птицы, нежирная рыба (судак, хек, треска, щука, окунь), продукты моря (креветки, кальмары, морская капуста), квашеная капуста [14], брюква, приправы (куркума [15], шафран, шалфей, корица [16], Melissa [17]).
- По последним научным исследованиям кофеин [18], также способствует «разрушению» холестериновых бляшек в кровеносных сосудах мозга.

Блюда следует готовить на пару, варить, запекать или тушить [19] с минимальным количеством соли. Пищу следует принимать небольшими порциями, не переедая на ночь. Пить в достаточном количестве чистую воду [20] (не менее 30 мл на кг веса).

Народные средства при деменции

- ароматерапия – используются масло Melissa и лавандовое масло (например, в аромалампах или при массажах);
- музыкотерапия – классическая музыка и «белый шум» (шум дождя, прибоя, звуки природы);
- свежий клюквенный сок [21];
- отвар шалфея.

Опасные и вредные продукты при деменции

Для профилактики деменции и ее развития следует избегать употребление продуктов, которые содержат холестерин. К ним относят: жиры животного происхождения (кожа птицы, маргарин, сало), яичный желток, внутренности животных (почки, мозги, печень), сыр, сметана, молоко, концентрированные бульоны, бульоны из костей, майонез, сдоба, пирожные, белый хлеб, сахар.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Болезнь Альцгеймера - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.52

2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инсульт - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
8. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло кукурузное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.16
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло подсолнечное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло льняное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Средиземноморская диета–научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 72-80. DOI: 10.59316/.vi14.92
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
14. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
15. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. *Cúrcuma*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
16. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Кофеин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17

19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
21. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.11

[HTML версия статьи](#)

Получено 09.04.2021

Dementia - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Dementia is a syndrome characterized by an acquired decline in intelligence and impaired social adaptation of the patient (reduced ability to professional activity, self-care), developed as a result of brain lesions. The decline in intelligence is manifested in such disorders as: impairment of cognitive functions (attention, speech, memory, gnosisapraxis), the ability to make decisions and plan, control actions. This disease is inherent in elderly people, because by this age there is a development of vascular and degenerative diseases, there are age-related atrophic changes in the brain.