Деменція - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарєва Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Деменція – синдром, який характеризується набутим зниженням інтелекту та порушенням соціальної адаптації хворого (зменшення здатності до професійної діяльності, самообслуговування), розвивається внаслідок уражень головного мозку.

Зниження інтелекту проявляється у таких розладах як: розлад пізнавальних функцій (уваги, промови, пам'яті, гнозисапраксиса), здатності приймати рішення і планувати, контролювати дії. Дане захворювання властиве людям похилого віку, оскільки до цього віку спостерігається розвиток судинних та дегенеративних захворювань, з'являються вікові атрофічні зміни головного мозку.

Ключові слова: Деменція, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Передумови у розвиток деменції:

Різні захворювання, які провокують багатоосередкове або дифузне ураження підкіркових та кіркових частин головного мозку (цереброваскулярне захворювання, деменція з тільцями Леві, судинна деменція, алкогольна деменція, пухлини головного мозку, хвороба Піка (лобно-скроневафа хвороба Альцгеймера [1], посттравматична енцефалопатія, інсульт [2]).

Часто, причиною деменції виступає підвищення рівня холестерину [3] у судинах головного мозку, який провокується надмірною вагою, курінням, недостатньою фізичною активністю, переїданням, вживання насичених молочних та тваринних жирів, легко засвоюваних вуглеводів [4].

Ранні ознаки деменції:

Зниження ініціативи, фізичної, інтелектуальної, соціальної активності, ослаблення інтересу до оточення, бажання перекласти на інших відповідальність за прийняття рішень, посилення залежності від оточуючих, підвищена сонливість, зниження уваги під час розмов, підвищена тривожність, пригнічений настрій, самоізоляція, обмежене коло спілкування.

Симптоми деменції:

Забудькуватість, проблеми з орієнтацією, труднощі з прогнозуванням і плануванням під час виконання нормальних дій, розлади мислення, зміна поведінки й рис характеру, надмірне збудження, занепокоєння вночі, підозрілість чи агресивність, труднощі при впізнанні друзів і родичів, складнощі у пересуванні.

Корисні продукти при деменції

- Продукти, які знижують рівень холестерину [5]: натуральне червоне сухе вино (у невеликій кількості та під час їжі), мигдаль, авокадо [6], ячмінь, бобові, сочевиця [7], чорниця, овес, олія (кукурудзяна, соняшникова), Льняне [8-10]).

- Деякі вчені вважають, що середземноморська дієта [11] суттєво знижує ризик захворювання на деменцію. До її раціону входять: невелика кількість м'ясних продуктів та м'яса, оливкова олія [12], багато овочів, горіхів, фруктів та риби (тунець, лосось).

- Продуктів з низьким рівнем поганого холестерину [13]: кисломолочні продукти (наприклад, кефір), пісні сорти м'яса, птиці, нежирна риба (судак, хек, тріска, щука, окунь), продукти моря (креветки, кальмари, морська капуста), квашена капуста [14], бруква, приправи (куркума [15], шафран, шавлія, кориця [16], меліса [17]).

- За останніми науковими дослідженнями кофеїн [18] також сприяє «руйнуванню» холестеринових бляшок у кровоносних судинах мозку.

Страви слід готувати на пару, варити, запікати або тушкувати з мінімальною кількістю солі. Їжу слід приймати невеликими порціями, не переїдаючи проти ночі. Пити у достатній кількості чисту воду [20] (не менше 30 мл на кг ваги).

Народні засоби при деменції

- ароматерапія – використовуються олія меліси та лавандова олія (наприклад, в аромалампах або при масажах);

- музикотерапія – класична музика та «білий шум» (шум дощу, прибою, звуки природи);

- свіжий журавлинний сік [21] ;

- відвар шавлії.

Небезпечні та шкідливі продукти при деменції

Для профілактики деменції та її розвитку слід уникати вживання продуктів, що містять холестерин. До них відносять: жири тваринного походження (шкіра птиці, маргарин, сало), яєчний жовток, нутрощі тварин (нирки, мізки, печінка), сир, сметана, молоко, концентровані бульйони, бульйони з кісток, майонез, здоба, тістечка, білий хліб, цукор.

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Хвороба Альцгеймера – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.52
2. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Інсульт - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16

4. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
5. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
6. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
7. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
8. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія кукурудзяна – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.16
9. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія соняшникова – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
10. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія лляна - корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18
11. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Середземноморська дієта – наукове обґрунтування, доведена користь для здоров'я, переваги та недоліки. *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (14), 72-80. DOI: 10.59316/.vi14.92
12. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
13. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Холестерин – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
14. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології, 4* (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
15. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Куркума (лат. Cúrcuma). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
16. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
17. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (Melissa officinalis). *Журнал здорового харчування та дієтології,* (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Кофеїн – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології,* (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.17
19. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології,* 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
20. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології,* 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
21. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології, 3* (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.11

HTML версія статті

Отримано 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.