***Министерство социальной защиты населения Ставропольского края***

***Государственное бюджетное учреждение социальной защиты населения «Новоалександровский комплексный центр социального обслуживания населения»***

***Как сохранить память***

******

***2016 год***

***город Новоалександровск***

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ORION\Pictures\обои\Природа\Обои на 30.09.2009\Осень.jpg | ***Пожилой возраст –это возраст осмысления прожитой жизни ,сопоставления своего жизненного опыта с опытом поколения. И довольно часто «люди третьего возраста» , вспоминая прожитую часть жизни, ставят себе в укор упущенные возможности, совершенные ошибки, непрощенные обиды. И в таком состоянии человек становится легкой добычей различных заболеваний, самыми опасными из которых являются болезни сосудов, питающих головной мозг.*** |

Пожилых людей начинает мучить бессонница, головокружения, снижение работоспособности, ухудшение памяти. Неужели эти симптомы неотвратимо наступают с возрастом? Можно ли предотвратить или замедлить этот процесс?  
Возможности сохранить работоспособность и память были и есть. Известно множество примеров, когда человек до глубокой старости имел прекрасную память и сохранял удивительную работоспособность. Однако во врачебной практике встречается немало случаев, когда проблемы с памятью начинаются у достаточно молодых людей. В основе снижения деятельности нервной системы лежат нарушения обменных процессов в нервных клетках, проводящих нервных волокнах, подкорковых ядрах, приводящие к их гибели. В результате могут выпадать из памяти целые информационные блоки. Обычно старики неплохо помнят дела давно минувших дней, а свежая информация мгновенно забывается. Это случается в результате нарушения кровоснабжения участков мозга при хронической сосудистой недостаточности.

Поэтому при первых признаках задержки памяти необходимо, не уповая на возраст, идти к врачам: терапевту, неврологу, а в некоторых случаях и к психиатру. В настоящее время существуют ноотропные препараты, питающие мозг, улучшающие его кровоснабжение. Врачи располагают также достаточным набором адаптированных к возрасту лекарственных препаратов, позволяющих поддерживать артериальное давление на определенном уровне. В последнее время в практику врачей широко вошли статины, поддерживающие в норме холестерин крови, избыток которого считается одной из основных причин развития стойкого сужения сосудов. Такая комплексная терапия способна надолго сохранить память и интеллект.

Но какого бы совершенства ни достигла диагностика болезней и их лечение, с заболеваниями сосудов невозможно справиться, если не соблюдать основные правила здорового стиля жизни. Тем, кто хочет сохранить хорошую память до глубокой старости, необходимо отказаться от вредных привычек, и в первую очередь от курения .Сосуды, при частом курении находятся в состоянии постоянного спазма, и не способны обеспечить достаточное питание мозга. Старайтесь придерживаться рационального питания.

В пожилом возрасте необходимо ограничить употребление тугоплавких животных жиров, которых много в баранине, говядине, заменив их молочными и растительными жирами. А жирная рыба является источником незаменимых жирных кислот, необходимых для эффективной работы мозга. Для того, чтобы сохранить стенки сосудов здоровыми и эластичными рекомендуются блюда из продуктов, содержащих витамины А,С,Е и рутин. Оптимальный набор этих веществ имеется в гречневой и овсяной кашах. Греча содержит также значительное количество железа, без которого невозможен перенос кислорода из легких в другие органы.

Для сохранения умственных способностей необходимо поддержать в хорошем состоянии свое физическое тело. Здесь все способы хороши : и физический труд, и ходьба, и езда на велосипеде, и плаванье и общеразвивающая гимнастика. Не нужно только допускать переутомления, несоответствия выполняемой работы физическим возможностям человека.

Стимулирующее воздействие на работу головного мозга оказывает развитие мелкой моторики пальцев рук, поэтому так важно заниматься вязанием, вышиванием, особенно используя бусинки, бисер. Поскольку зоны соответствия головного мозга имеют проекцию на кончиках пальцев рук и ног, то полезным будет постукивание кончиками пальцев по столу, по ручке кресла во время отдыха. Можно просто перебирать мелкие предметы: пуговицы, бусинки, чётки. Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе.

Пожилые люди часто страдают различными видами нарушения сна. Иногда бессонница является следствием заболеваний, сопровождающихся болевым синдромом. Но часто сон нарушается, когда человеком овладевают грустные мысли, и он не может расслабиться. В таком случае, прежде чем хвататься за снотворные препараты, можно воспользоваться методами самовнушения, аутотренинга, прослушивания тихой успокаивающей музыки.

Сон- настолько важная потребность человека, что игнорировать его невозможно. Гормон сна-мелатонин является веществом, защищающим организм от преждевременного старения. При стойком нарушении сна надо обращаться к специалистам. Старайтесь нагружать мозг, он должен постоянно работать, получать и перерабатывать информацию. Старайтесь быть в курсе дел семьи, друзей, общества в целом. Важно сохранять и поддерживать добрые семейные и дружеские отношения, покоящиеся на вековых традициях. Ваш опыт может пригодиться в формировании у молодежи непреходящих жизненных ценностей.

В сохранении здоровья многое зависит от вашего восприятия жизни. Научитесь не огорчаться и не тревожиться по незначительным поводам, а вместе с тем больше ценить ежедневно маленькие радости. Позитивно настроенные, доброжелательные люди отличаются хорошим здоровьем и ясным умом даже в преклонном возрасте.



***Телефонный справочник***

***Управление труда и социальной защиты населения***

***Тел. 6-21-64***

***Управление Пенсионного фонда***

***отдел назначения и перерасчета пенсий***

***Тел. 6-30-40***

***Районная поликлиника-регистратура***

***Тел. 6-17-68***

***Автовокзал***

***Тел. 6-11-62***

***Паспортный стол***

***Тел. 6-22-62***

***Наши реквизиты: 356000,***

***г.Новоалександровск,***

***пер.Красноармейский,1***

***телефон: 63174,факс 62984***

.