

Чому погіршується пам'ять

Рекомендації
для пацієнтів



Зміст

Причини
погіршення пам'яті
2-3

Що відбувається
з пам'яттю з віком
3

Коли потрібно
звернутися
до лікаря
по допомогу?
3

Як не стати
тягарем для своїх
дітей? 7 порад
для покращення
пам'яті
4-5

Додаткові
можливості
6-7

Розробка та видання:
vsizdorovi@gmail.com

Не можете згадати, чи замкнули двері, чи не залишили увімкненою праску? Вважається, що проблеми з пам'яттю властиві здебільшого літнім людям. Але й цілком здорові молоді люди скаржаться на забудькуватість, здебільшого через стреси, втому, неправильний режим роботи й нестачу сну.

Пам'ять — один із дивовижних механізмів головного мозку. Вона є сукупністю складних процесів: запам'ятовування інформації, її опрацювання, зберігання та згадування в потрібний момент.

Причини погіршення пам'яті



вік



**відсутність
мисленнєвої
активності**



низький рівень освіти



**соціальна
ізоляція**



депресія



травми голови



інсульт



**гіпертонічна
хвороба або хронічні
захворювання судин**

Є прямий зв'язок між станом фізичного здоров'я та когнітивним функціонуванням мозку, його здатністю опрацьовувати інформацію.

! Пам'ять можна і треба тренувати. Якщо робити це впродовж усього життя, то у похилому віці пам'ять не підводить.

Що відбувається з пам'яттю з віком

Коли організм старіє, уповільнюються процеси відновлення клітин, судини стають менш еластичними, кров недостатньо насичується киснем, погіршується транспортування кисню й глюкози до серця та мозку.

Поступово знижуються когнітивні функції мозку: втрачаються пам'ять, увага, здатність концентруватися, вивчати нове. Незначні порушення є проміжною стадією між змінами природного старіння та деменцією.

Деменція — хронічний або прогресуючий синдром, коли відбувається деградація здатності мислити більшою мірою, ніж очікується за нормального старіння. Деменція не є неминучим наслідком старіння. Дегенеративних змін мозку, пов'язаних із деменцією або іншими хворобами (Альцгеймера, Паркінсона, розсіяний склероз), можна уникнути й навіть позбутися.

! Потрібна постійна мозкова активність, сприйняття й запам'ятовування нової інформації. А це регулярна й кропітка робота над собою.

Коли потрібно звернутися до лікаря по допомогу?

- Рідні кажуть, що ви все забуваєте, хоча вам так не здається.
- Вам важко підібрати потрібні слова під час розмови.
- Вам важко впоратися зі справами, що потребують мисленнєвої діяльності й зосередженості: заповнення рахунків, оплата квитанцій тощо.
- Не можете знайти гаманець, ключі або інші знайомі речі. Інколи забуваєте, як ними користуватися.

! Процес втрати пам'яті, як і будь-яку хворобу, легше попередити, аніж боротися з уже набутою недугою.



Як не стати тягарем для своїх дітей?

7 порад для покращення пам'яті

Регулярні фізичні навантаження

Під час занять збільшується приплив крові до всього тіла, включаючи мозок.



Висипайтеся. Це дуже важливо!

Більшість людей похилого віку потребують від 7 до 9 годин сну на добу.



Вживайте корисну їжу

Здорова дієта може бути такою ж корисною для вашого мозку, як і для вашого серця. Їжте фрукти, овочі та цільнозернові продукти, рибу, боби й птицю без шкіри (вони містять білок і мають низький вміст жиру). Контролюйте вживання алкоголю, який впливає на втрату пам'яті.



Контролюйте свої хронічні захворювання

Дотримуйтесь рекомендацій лікаря щодо лікування таких захворювань, як депресія, високий артеріальний тиск, високий рівень холестерину та цукру в крові, діабет, ожиріння та зниження слуху.

Організуйте свій простір

Визначте місце для предметів першої необхідності — окулярів, телефону, гаманця, ключів. Формуйте списки поточних справ і помічайте завершені. Не робіть кілька справ одночасно.



Залишайтеся розумово активними

Будьте відкриті новому – здатність навчатися психологи називають найважливішою рисою XXI ст.

- Завчайте напам'ять вірші
- Вивчайте іноземні мови
- Розв'язуйте логічні задачі та ребуси
- Знайдіть нове хоббі



Регулярно спілкуйтеся

Соціальна активність допомагає позбавитися депресії та стресу. Ходіть у гості та запрошуйте до себе. Створіть групу за інтересами.



❗ Візьміть собі у партнери онуків. Нехай вони навчають вас новітніх технологій, іноземних мов. Додаткова користь — онукам буде з вами цікаво, ви будете цікавитися їхнім світом, навчатися та спілкуватися.

Додаткові МОЖЛИВОСТІ

БІЛЛАРИУМ — комплексний засіб, що містить екстракти листя **гінкго білоба** і **трави центели азійської**. Він поєднує в собі силу двох потужних рослин, які віддавна використовуються в медицині.

Гінкго білоба (*Ginkgo biloba*) — одне з найдавніших дерев на землі, ще його називають «деревом життя». Найкориснішими компонентами гінкго вважаються флавоноїди, які мають потужні антиоксидантні властивості, і терпеноїди, що допомагають поліпшити кровообіг, розширюючи судини і зменшуючи «липкість» тромбоцитів.

Екстракт листя гінкго білоба:

- допомагає нормалізувати кровопостачання мозку
- насичує клітини й тканини киснем та глюкозою
- нормалізує обмін речовин у клітинах

Засоби з умістом екстракту листя гінкго білоба рекомендують західні й українські протоколи лікування когнітивних дисфункцій та деменції. Спеціалісти призначають ці добавки, зважаючи на їхню доведену ефективність та високий ступінь безпеки.

Гінкго білоба — єдиний фітопрепарат, який згадується в рекомендаціях робочої групи Всесвітньої федерації біологічної психіатрії (WFSBP; 2011 року) з медикаментозної терапії пацієнтів з хворобою Альцгеймера та іншими видами деменції.



Трава центели

азійської (*Centella asiatica*), або ж щитолісник азійський чи готу кола. Входить до «золотого списку» аюрведичної медицини — переліку з пів сотні трав, дієвість яких доведено практичним застосуванням протягом століть.

Цю унікальну рослину ще називають «травою пам'яті», адже вона підвищує функціональні можливості мозку.

Центела — джерело біологічно активних речовин з антиоксидантними властивостями, які

- сприяють нормалізації артеріального тиску
- зміцнюють кровоносні судини
- поліпшують кровообіг у мозку

Застосовується для лікування

- захворювань, спричинених стресом
- нервових розладів
- тривожних станів
- депресій



Екстракти гінґґо білоба та центели азійської в комплексі

підсилюють позитивні ефекти один одного, дозволяючи досягти високих результатів у профілактиці проблем з пам'яттю та увагою.

БІЛЛАРИУМ — ефективний засіб, рекомендований при втраті або погіршенні пам'яті внаслідок стресу, порушень мозкового кровообігу через різні захворювання, зокрема після інсульту, при віковому погіршенні когнітивних функцій та здатності запам'ятовувати.

Інформація надана на правах реклами.
Дієтична добавка.
Не є лікарським засобом.

Захистити МОЗОК = Захистити ЖИТТЯ

БІЛЛАРИУМ

Centella asiatica + Ginkgo biloba L.

Комплекс
природних
синергістів¹



1-2 капсули
2 рази на добу



Мінімальний курс
1 місяць

25 мг

стандартизованого
екстракту
центели азійської

80 мг

стандартизованого
екстракту
гінкго білоба



- + Покращує кровообіг^{1,2}
- + Вазопротекторний ефект^{1,2}
- + Покращує когнітивні функції^{1,2}

¹<http://vit-min.ru/memory/>

²Інструкція препарату Білларіум.

БІЛЛАРИУМ. Склад: 1 капсула тверда містить: основні речовини: сухий стандартизований екстракт листя гінкго білоба (*Ginkgo biloba*) – 80 мг (флавонові глікозиди 19,2 мг; терпенові лактони ≥ 4,8 мг); сухий стандартизований екстракт трави центели азійської (*Centella asiatica*) – 25 мг (азіатикозиди ≥ 9 мг). **Рекомендації щодо застосування:** як додаткове джерело флавонолідів (флавонових глікозидів: кверцетина, кемпферолу та ізораменетина), терпенових лактонів (гінголідів А, В, С та білобальдіів), триртерпенового глікозиду (азіатикозиду) з метою загального зміцнення та підвищення еластичності стінок судин, покращення реологічних властивостей крові. **Особливості щодо застосування:** не рекомендовано вживати алкоголь. **Застереження щодо застосування:** не перевищувати рекомендовану добову дозу. **Протипоказання:** індивідуальна чутливість до складових компонентів, вагітність та період лактації, гострі захворювання серцево-судинної і нервової систем та органів травлення, понижене згортання крові. **Виробник:** АДФАРМ ЛТД, Болгарія. **Заявник:** РОСТАФАРМ ЛІМІТЕД, Велика Британія. **Науково-експертна оцінка ДП:** Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України №19 від 20.02.2017 р. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Інформація надана скорочено. З повною інформацією про препарат можна ознайомитися в Інструкції щодо застосування препарату. Перед застосуванням слід проконсультуватися з лікарем та ознайомитися з інструкцією щодо застосування препарату. Інформація надана на правах реклами.

Тел.: +380 567 905 509 / e-mail: info@rtp-service.comany

