

21 сентября традиционно стал международным днем распространения информации о болезни Альцгеймера, которая является наиболее распространенной причиной деменции. Во всем мире насчитывается более 35 миллионов людей, страдающих старческим слабоумием. А к 2050 году эксперты прогнозируют, что эта цифра вырастет более чем в три раза и достигнет 115 миллионов людей.

Что такое болезнь Альцгеймера и ее симптомы

"Если вы забываете, куда положили ключи и выключили ли утюг, - это еще не Альцгеймер. Но если не знаете, что надо делать с ключами и как пользоваться утюгом, - это уже проблема", - так охарактеризовал недуг один известный американский психиатр.

В заболевании Альцгеймера некоторыми выделяются две ее относительные стадии: ранняя и поздняя. Первая охватывает промежуток жизни до 65 лет, вторая же, соответственно - позже 65 лет. В первом варианте "хворь" проявляется в виде ухудшения памяти на происходящие в данный момент события и нарушения пространственной ориентировки. Как пример, можно предположить ситуацию, когда человек неожиданно заблудился в досконально знакомой местности или не смог найти дорогу к какому-нибудь часто посещаемому месту. Во втором варианте - это старческая деменция или, другими словами, слабоумие.

Также, к симптомам Альцгеймера, иногда могут относиться периодические слуховые или зрительные галлюцинации, частые депрессии и подавленное состояние, всевозможные фобии, тревоги, агрессивные поведенческие факторы, сильное нарушение суточного ритма. На втором этапе человек может и вовсе перестать признавать самого себя в зеркале. Все это в конечном итоге приводит к полной атрофии головного мозга. Но не стоит отчаиваться, возможно далеко не всегда такое услышишь, но не все так страшно, как о том думает традиционная медицина, признающая что в очень многих болезнях она зашла в глубокий тупик.

Причины возникновения болезни Альцгеймера

- *Постоянные стрессы, переживания, страхи, депрессии, нервы, которые делают нейронные связи более хрупкими;*
- *Накопление в организме вредных элементов - того же алюминия, цинка или свободных радикалов (химия, мясо и продукты животного происхождения, транс-жиры, фаст-фуд, подсолнечное масло, "супермаркетная" синтетика, газированные напитки, кондитерские изделия (особенно длительного срока хранения), и все, что подвергается длительной тепловой или химической обработке), которые запускают в организме разрушительные химические процессы;*
- *Кислородное голодание и неправильное дыхание.* Это особенно актуально для жителей больших городов, но в гораздо большей степени для тех, кто основную часть своего времени проводит в офисах или других подобных "изолированных" помещениях, которые напичканы большим количеством всевозможной электроники (компьютеры, принтеры, кондиционеры, мониторы, телефоны и так далее и тому подобное) и химией (краски, моющие средства, отходы, порошки, неорганические воздух-освежители и т.д. и т.п.)
- *Излишне жирная пища:* обогащенные жирами продукты опять-таки ослабляют связи в мозге...
- *Фармакологические препараты* (практически все, кроме натуральных), которые одно лечат, а другое калечат;
- *Всевозможные осложнения* после вирусных и других заболеваний, а также после приема лекарств;
- *Атрофирование функций и способностей мозга* из-за их неиспользования, если

можно так выразиться. То есть мы все больше применяем разнообразные достижения техники, забывая при этом включать, пусть даже совсем для минимальных нагрузок, свой собственный уникальный и безграничный био-компьютер.

- *Загрязненная, мертвая, ядовитая и неструктурированная вода.* Сегодняшняя технократическая вода не способна правильно усваиваться организмом и питать его клетки. Организм, в полном смысле этого выражение, испытывает ужасающую жажду. Результат - преждевременное старение всего организма и неспособность качественного функционирования клеток. Кроме того, существует неофициальное мнение, что 80% заболеваний так или иначе связаны с растворенными в воде тяжелыми металлами.
- *Малоподвижный образ жизни.* Да, да, и это тоже! Движение - это жизнь. А систематические нагрузки и всевозможные упражнения на растяжку, тренируют как наше тело, так и всю кровеносную систему. Кроме того, создают условия для, хотя бы, частичного очищения крови и тела. А это, в свою очередь, позволяет организму более свободно "гонять" ту же кровь по жизненно-важным органам и более полноценно питать наш мозг.
- *Паразиты.* С каждым годом нашей жизни, введу многих технократических аспектов сегодняшнего бытия, в нашем организме все более полноправно диктуют свои правила целые паразитические цивилизации. И чем старше мы становимся, тем больше увеличивается их количество. Они основательно и беспрепятственно выражают свои условия, и безопасно создают себе самые благоприятный условия для своего

беззаботного существования, но никак не благоприятные для нашей жизни, и благополучного проживания жизненно важных нам бактерий. Если вы слышите об этом впервые, и я вас напугал, то на самом деле картина еще во много раз страшнее. Даже не советовал бы вам искать информацию в этом направлении, хотя знать, даже частично, об обитателях человеческого организма очень и очень полезно. А еще полезнее уметь от них избавляться и, в дальнейшем, создавать условия, в которых им будет трудно продолжать свой беззаботный путь.

- *Алкоголь, табак и другие наркотические вещества.* Все они без особых усилий, с каждой новой дозой, уничтожают миллионы клеток нашего головного мозга, от которых впоследствии организм будет всячески избавляться через выделительные системы. Думаете, почему после всего этого "добра", начинается сушняк и другие неприятные последствия.

Когда количество всех этих разрушителей в организме достигает определенного предела, болезнь Альцгеймера "поднимает голову". Именно поэтому ее жертвами все чаще становятся отнюдь не старики - возрастная планка заболевания в последние годы снизилась уже до 40 лет.

Что делать с болезнью Альцгеймера и ее профилактика

- *Учитесь жить без стрессов* и контролировать свои негативные эмоции, читайте книги
- *Еда.* Наверное, один из самых важных пунктов из возможных. Кроме того, одна из основных причин, стимулирующих возникновение Альцгеймера. Еда может как разрушать клетки и нейронные связи нашего мозга, так и восстанавливать/укреплять их.
- *Чаще бывайте на свежем воздухе.*

- *Пытайтесь исключить употребление любой фармацевтической продукции.* Всевозможные таблетки и примеси блокируют функции по самостоятельному

излечению и восстановлению.

- *Пейте очищенную, живую, структурированную воду* - эффект от этого выше всех возможных и невозможных лекарств вместе взятых! Желательный объем 1,5 - 2 литры.

- *Высыпайтесь!* Полноценный сон реанимирует мозг, возвращает ему способность запоминать и вспоминать;

- *Тренируйте мозг.* Существует множество полезных упражнений для развития и возобновления нейронных связей.

- *полностью исключить употребление любых алкогольных или других наркотических веществ:* сигарет, кофе, наркотиков, энергетиков и подобного.



- И последние, относитесь к забывчивости с юмором - ведь переживания, напротив, усугубляют рассеянность. "Склероз нельзя вылечить, но его можно забыть!" - так относилась к собственной забывчивости легендарная Фаина Раневская, проживающая долгую жизнь в здоровой памяти.



21 сентября - Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера



Специализированная секция

«Сестринское дело в психиатрии и наркологии»