

Профилактика когнитивного снижения и деменции : рекомендации ВОЗ 2019.

В мае 2019 года Всемирная Организация Здравоохранения опубликовала рекомендации по профилактике деменции.

1. Физические нагрузки
2. Отказ от курения
3. Изменение пищевых привычек
4. Уменьшение потребления алкоголя
5. Когнитивный тренинг
6. Социальная активность
7. Снижение веса
8. Контроль артериальной гипертензии
9. Контроль сахарного диабета
10. Контроль дислипидемии
11. Лечение депрессии
12. Снижение слуха