Болезнь Альцгеймера — хроническое дегенеративное заболевание головного мозга, характеризующееся резким снижением интеллектуальных способностей вплоть до тотального распада интеллекта и психической деятельности. Болезнь получила свое название по имени доктора Алоиса Альцгеймера, который в 1906 году впервые описал это заболевание.

Память — сложный процесс, который можно условно разделить на две составляющие — процесс запоминания и процесс воспроизведения. При болезни Альцгеймера нарушается именно процесс запоминания. Есть такой термин «консолидация следа памяти», который обозначает процесс перехода поступившей в мозг информации из кратковременной памяти в долговременную. Он до конца не изучен, но у пациентов с болезнью Альцгеймера этот процесс утрачивается. Им не помогают ни обучение, ни заучивание стихотворений — каждый день для них начинается с чистого листа. Хорошей профилактикой болезни Альцгеймера являются специальные гимнастики, упражнения на подвижность ума.Рекомендуется читать книги, решать кроссворды, заниматься научной деятельностью по мере возможности до глубокой старости. Сохранение душевного равновесия – один их эффективных методов профилактики деменции. Следует избегать стрессов, нервных перенапряжений.

Память человека неразрывно связана с мозгом и мыслительными процессами. Чем больше информации мы удерживаем в памяти, тем больше активности у мозга, которому приходится эту информацию обрабатывать. Так мозг обучается и становится более развитым.Наш мозг обладает нейропластичностью – способностью адаптироваться к новым условиям и изменяться. И делать это он может в любом возрасте. А лучше всего мозг формирует новые нейронные связи, когда узнает что-то новое и запоминает эту информацию. Также исследования показывают, что регулярные тренировки памяти увеличивают показатели интеллекта у взрослых людей и способны улучшить память пожилых людей и вернуть ее к показателям среднего возраста.