

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

22 июля - Всемирный день мозга



Неделя сохранения здоровья головного мозга

(15.07. -21.07. 2024г.)

Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.

По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции,

нарушается сон, развиваются головные боли и астения. Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.

Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.

При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.

Для профилактики нарушений в работе мозга специалисты рекомендуют: - поддерживать высокий уровень умственной активности;

- уделять время умеренным физическим нагрузкам;

- рационально и сбалансированно питаться;

- своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

Раньше думали, что во взрослом возрасте мало что можно сделать для улучшения здоровья мозга и когнитивных функций. Теперь научно доказано, что это не так. Несмотря на то, что в детстве мозг наиболее пластичен и способен к обучению, он никогда не перестает создавать новые нейронные связи.

Для сохранения и укрепления здоровья головного мозга рекомендуем:

- выбирайте полезные продукты питания для головного мозга;

- высыпайтесь;

- учитесь;

- общайтесь с приятными людьми;

- берегите зрение;
- избавьтесь от вредных привычек.

ШЕСТЬ ЭТАПОВ ПРОФИЛАКТИКИ



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



ЗДОРОВАЯ ДИЕТА



РЕГУЛЯРНЫЙ СОН



УМСТВЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ