

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА



Для сохранения здоровья мозга важно:



Сохранять высокий уровень физической и умственной активности



Следить за артериальным давлением



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

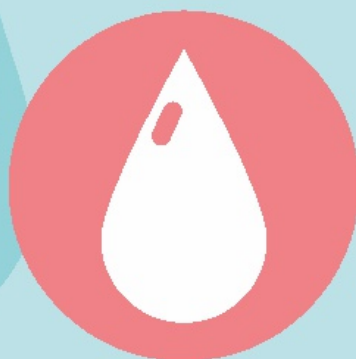
Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19,

при котором страдают когнитивные функции (познавательные функции мозга), нарушается сон, развиваются головные боли и астения. При

обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.



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



**ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»**



NASHSTORE



ГБУЗ - Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

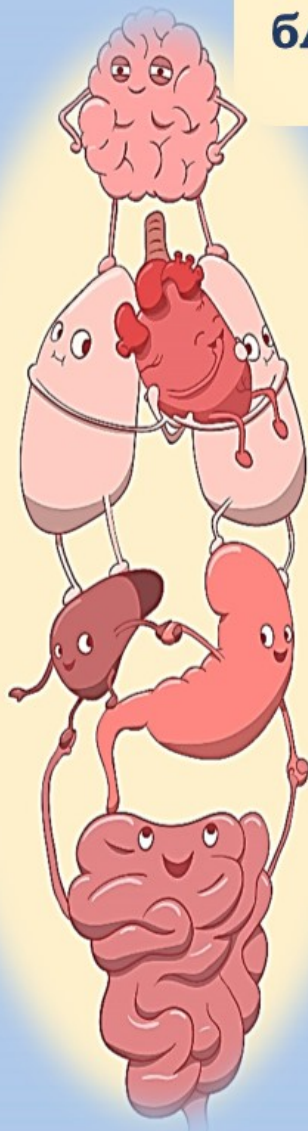
Сохрани

здоровье МОЗГА



NASHSTORE

ГОЛОВНОЙ МОЗГ - главный орган центральной нервной системы человека, благодаря которому осуществляется работа всех органов человека



ЛЮБОЙ СБОЙ В РАБОТЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА МОМЕНТАЛЬНО ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЯМ В РАБОТЕ ОРГАНОВ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНВАЛИДНОСТИ, ПОТЕРЕ ТРУДОСПОСОБНОСТИ, НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ИЛИ ДАЖЕ К ГИБЕЛИ

НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА:

- Нервно-мышечные заболевания
- Хроническая ишемия головного мозга
- Различные виды деменций
- Рассеянный склероз
- Болезнь Паркинсона
- Эпилепсия
- Инсульт



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

**В настоящее время развитие ПОСТКОВИДНОГО
СИНДРОМА у людей, переболевших COVID-19, –
это основная причина развития заболеваний
ГОЛОВНОГО МОЗГА**

Болезнь Паркинсона
(страдает около 7 млн.
человек во всем мире)

СИМПТОМЫ:

- Дрожание рук, головы
- Спонтанные движения
- Замедленность
- Повышение мышечного тонуса
- Трудности с удержанием равновесия
- Нарушение походки
- Нарушение глотания
- Снижение памяти



Болезнь Альцгеймера
(зафиксирована более чем у
20 млн. человек во всем
мире)

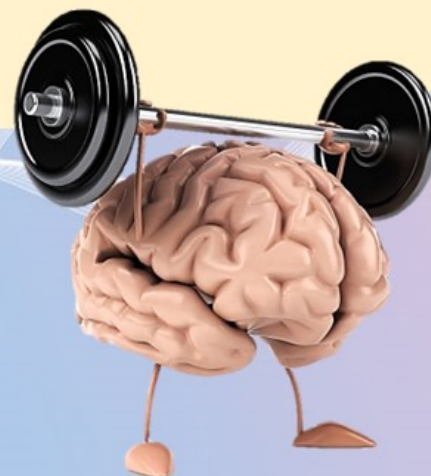
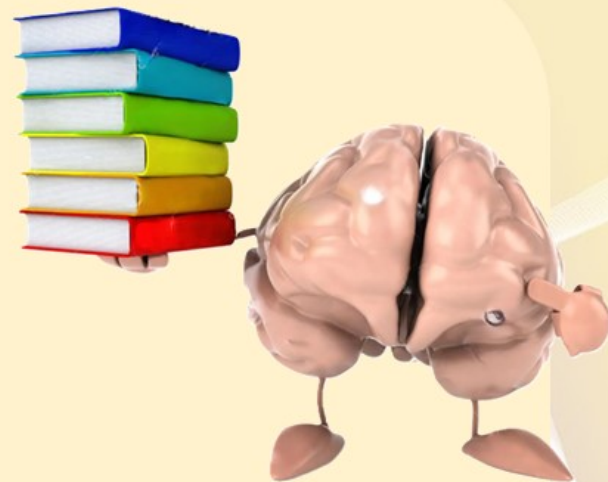
СИМПТОМЫ:

- Забывчивость
- Нестабильность настроения (от восторга до депрессивности)
- Раздражительная реакция на цвет или звук



Что поможет **СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА** на долгие годы

- Здоровый образ жизни**
- Отказ от вредных привычек**
- Регулярные занятия спортом**
- Здоровый сон**
- Здоровое питание**
- Прогулки на свежем воздухе и физические тренировки**
- Постоянный «тренинг» мозга через решение нестандартных задач, умственная деятельность (чтение, решение кроссвордов, головоломок, игра на музыкальных инструментах...)**
- Плановая диспансеризация, и своевременное обращение к врачу за помощью**





Сохраняйте свое **психическое** здоровье

СТРЕСС - неотъемлемая часть жизни
современного человека.

Длительное психоэмоциональное
напряжение ухудшает работу головного
мозга и может стать причиной болезни
Альцгеймера



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ:

- Принять ситуацию и оценить свои эмоции
- Определить источник стресса
- Пересмотреть свое отношение к стрессовой ситуации
- Постараться решить проблему
- Изменить свой образ жизни, сделав акцент на ЗОЖ
- Развивать в себе позитивное мышление и стрессоустойчивость
- Обращаться за психологической помощью к специалисту в трудной жизненной ситуации

