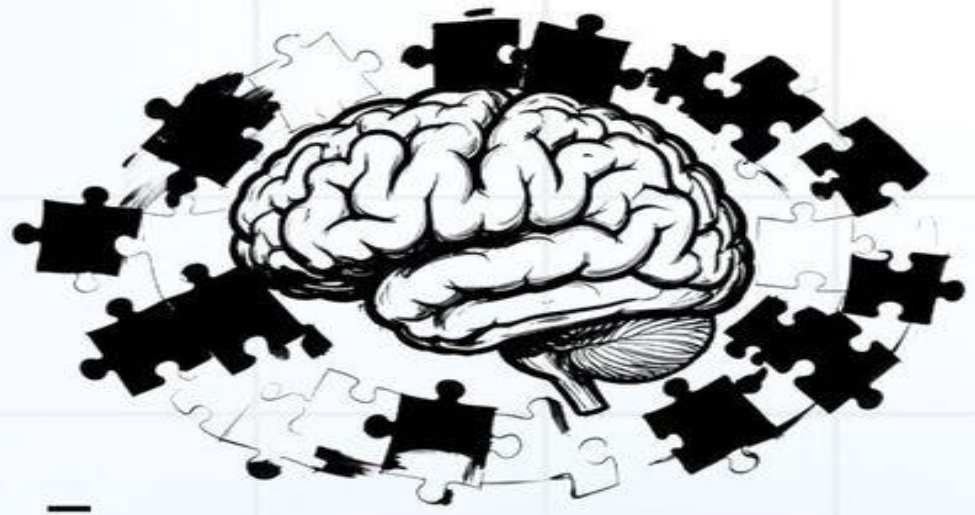


20 – 26 июля

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА





ГОЛОВНОЙ МОЗГ –

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

любой сбой в работе головного мозга моментально приводит к нарушениям в работе всего организма, что негативно сказывается на жизнеспособности человека

Функции головного мозга

Левое полушарие	Правое полушарие
Абстрактное мышление	Конкретное мышление
Речь. Логические и аналитические функции, опосредованные словом	Улавливание эмоциональной окраски, особенностей речи
Формирование наиболее сложных двигательных актов	Правильная оценка характера неречевых звуков. Музыкальный слух
Абстрактное, обобщенное, инвариантное узнавание	Общее восприятие. Конкретное зрительное восприятие
Последовательное восприятие	Конкретное узнавание
Аналитическое восприятие, математические вычисления	Целостное восприятие (гештальт)
Оценка временных соотношений	Оценка пространственных отношений
Установление идентичности стимулов по названиям	Установление физической идентичности стимулов
Установление сходства	Установление различий
Управление органами правой половины туловища. Получение информации пространства справа	Управление органами левой половины туловища. Получение информации пространства слева



МОЗГ ДЕГРАДИРУЕТ, ЕСЛИ...

Почти не вставать
из-за рабочего стола
Сидячий образ жизни
приводит к нарушению
кровообращения мозга



Включать в рацион
много простых
углеводов
Белая мука, сахар и т.д.



Жить в состоянии
хронического стресса
В ответ на стресс мозг
уменьшает гиппокамп, а
значит, ухудшается память



Мало спать
Дефицит сна
приводит к проблемам с
концентрацией внимания
и к ухудшению памяти



МОЗГ РАЗВИВАЕТСЯ, ЕСЛИ...

Заниматься спортом
Спорт стимулирует рост
нейронов, что в свою
очередь улучшает
способность к обучению



Правильно питаться

Для полноценного
функционирования мозга
особенно полезна морская
рыба: лосось, скумбрия,
атлантическая сельдь



Справляться с
последствиями стресса
С помощью упражнений
на растяжку, дыхательных
упражнений и медитации



Спать не меньше
7-8 часов в сутки
Важно не только
количество,
но и качество сна



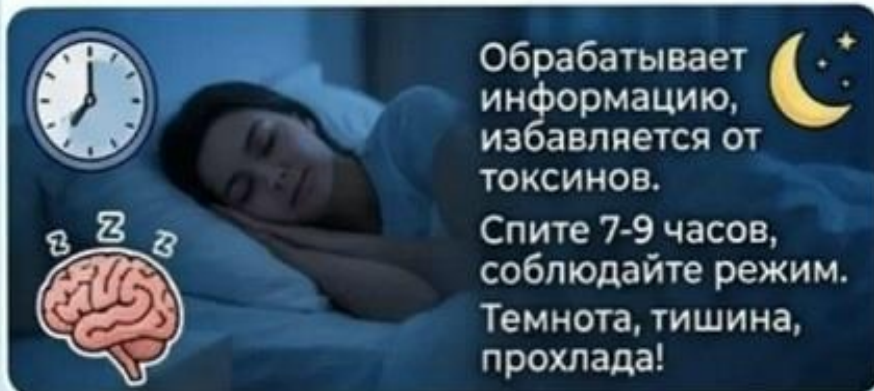
Влияние стресса на мозг.



Информация об опасности через органы чувств направляется в особый отдел мозга, называемый гипоталамусом. После обработки информации гипоталамус посылает сигналы во все части тела, приводя их в повышенную боевую готовность. При этом происходит сужение сосудов мозга. С возрастом холестерин накапливается в сосудах, делая их ломкими. Поэтому резкое их сужение может спровоцировать инсульт.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА: ПРОСТЫЕ ШАГИ ДЛЯ ЯСНОСТИ УМА И ОТЛИЧНОЙ ПАМЯТИ!

СОН — ЛУЧШАЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКА»



Обработывает информацию, избавляется от токсинов.

Спите 7-9 часов, соблюдайте режим. Темнота, тишина, прохлада!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Улучшает кровоток, доставляет кислород и питательные вещества.

Подойдут ежедневные 30-минутные прогулки, бег, плавание.

Главное — регулярность!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



«Кормит» нейроны.

Полезны: жирная рыба (омега-3), ягоды, орехи, семена, зелень, цельнозерновые продукты.

Ограничьте сахар и трансжиры!

ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ, КАК МЫШЦУ



Новые навыки, головоломки, кроссворды, изучение языков, чтение — формируют новые нейронные связи. Меняйте привычные маршруты!



КОНТРОЛИРУЙТЕ СТРЕСС



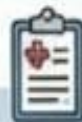
Хроническое напряжение вредит памяти и концентрации. Используйте техники релаксации, дыхание, медитацию, прогулки.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ



Общение стимулирует речь, эмоции, эмпатию. Разговоры с близкими полезны для когнитивного здоровья.

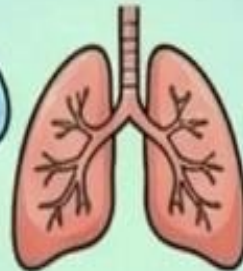
СЛЕДИТЕ ЗА ХРОНИЧЕСКИМИ



ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Артериальное давление, сахар, холестерин влияют на сосуды и кровоснабжение мозга. Проходите медосмотры.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Алкоголь и курение ухудшают мозговое кровообращение и губят нейроны.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Формирование новых привычек даже в зрелом возрасте помогает сохранять когнитивные способности и снижает риск нарушений благодаря **НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ!**

ИНСУЛЬТ

Знания о симптомах и необходимой помощи при инсульте в ряде случаев могут спасти жизнь

? ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ

ИНСУЛЬТ - это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором может нарушаться речь, зрение, движения в руке или ноге, человек может стать инвалидом и даже погибнуть. Инсульт бывает двух типов: ишемический (80-90% случаев) и геморрагический (10-20%),

Ишемический инсульт - это гибель участка мозга в результате закупорки питающей его артерии.



Геморрагический инсульт - это кровоизлияние в мозг в результате разрыва сосуда.



ПРИЧИНЫ ИНСУЛЬТА

В каждом случае причину инсульта устанавливают индивидуально. Может быть выявлена какая-то одна причина из перечисленных ниже либо их сочетание,

АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СОСУДОВ

1. Атеросклеротическая бляшка;
2. Тромб или оторвавшийся фрагмент атеросклеротической бляшки перекрыл сосуд



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Без постоянного лечения приводит к повреждению сосудов мозга - к их выраженному сужению с развитием ишемического инсульта или к их разрыву и кровоизлиянию в мозг.

НАРУШЕНИЯ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ

Приводят к образованию тромбов в сердце и сосудах. Оторвавшийся тромб может попасть в сосуды мозга и привести к инсульту.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Мерцательная аритмия, патология клапанов сердца, а также инфаркт миокарда и эндокардит приводят к образованию тромбов в сердце. Тромб может оторваться и перекрыть сосуд, питающий головной мозг.

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА



1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов



4. Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечеткое зрение, двоение предметов)



5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации



6. Внезапная очень сильная головная боль

БЫСТРЫЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНСУЛЬТА

Попросите человека выполнить три несложных действия:

1. Улыбнуться: При инсульте улыбка асимметрична



2. Поднять обе руки: При инсульте одна рука произвольно опускается



3. Повторить простое предложение: При инсульте речь невнятна



ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ

03

или

112

С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА



И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



С помощью специальной шкалы врач может определить ваш риск развития грозных сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших 10 лет.

Все чаще мозговые инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста,

поэтому так важно, не откладывая на потом, пройти профилактическое обследование и оценить ваш персональный риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе мозгового инсульта.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ИНСУЛЬТА

Своевременное выявление основных факторов риска инсульта позволит значительно снизить его вероятность. Контроль факторов риска особенно важен для людей, имеющих наследственную предрасположенность к заболеванию, а также людей, перенесших ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.



ФАКТОРЫ РИСКА МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

Повышенное артериальное давление (это самый важный фактор риска мозговых инсультов)

Нарушение сердечного ритма (мерцательная аритмия)

Повышенный уровень холестерина (> 5 ммоль/л)

Сахарный диабет
Ожирение

Курение (не только активное, но и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке)

Низкий уровень физической активности (менее 30 мин. физической активности в день)

Избыточное употребление алкоголя

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

1. **Диета.** Стоит исключить продукты, в которых холестерин и животные жиры содержатся в большом количестве.

2. **Регулярные физические упражнения.** Такой метод позволяет значительно снизить уровень риска возникновения ожирения, тромбообразования и др.

3. **Отказ от курения и алкоголя.** Никотин вызывает сужение сосудов, способствует развитию атеросклероза. Алкоголь разрушает печень - основной орган, ответственный за обмен холестерина в организме.

4. **Профилактика и борьба с сахарным диабетом.** Своевременный контроль уровня глюкозы в крови позволит предотвратить появление атеросклероза и развиваться сужению сосудов.

5. **Постоянный контроль артериального давления, уровня холестерина в крови.**

6. **Профилактика различных сердечных заболеваний и борьба со стрессом.**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМЕ ГОЛОВЫ

- ✱ Если в ране торчат куски кости, металла или иные инородные тела, трогать или удалять их категорически запрещается. Это чревато тяжелыми последствиями, так как может начаться обильное кровотечение и повреждение тканей. В таких случаях рекомендуется повязка с применением валика, свернутого наподобие бублика. Для этого вату раскатывают "колбаской", обертывают ее марлей или бинтом. Рану прикрывают стерильной салфеткой (в два-три слоя), накладывают валик на неповрежденную кожу, закрывают сверху марлей с тонким слоем ваты и забинтовывают.

Транспортировать пострадавшего тоже можно только в лежачем положении.





Неделя сохранения здоровья головного мозга — 20–26 июля 2026!

Акция приурочена ко Всемирному дню мозга (22 июля).
Её цель — привлечь внимание к важности заботы о мозге.



Как сохранить здоровье мозга:



20–30 мин физической активности в день;



тренировать мозг (чтение, головоломки, языки);



сбалансированное питание (рыба, овощи, фрукты, орехи);



контролировать давление (< 130/80), сахар и холестерин;



спать 7–8 часов;



поддерживать общение и беречь психику.



Берегите мозг — это основа активной и полноценной жизни.



*Здоровый
мозг —
счастливая
жизнь!*

СТАДИИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

стадия 1

на ранней стадии пациент самостоятелен и не замечает ухудшений - их можно заметить только путем специальных тестов



стадия 2

слегка нарушена память, бывает сложно сосредоточиться, человек не нуждается в помощи (от 1 до 2 стадии может пройти до 7 лет)



стадия 6

пациенты уже не понимают, где находятся и становятся абсолютно беспомощными



стадия 3

на этой стадии уже можно подтвердить диагноз Альцгеймер, проблемы с памятью и ежедневными делами, нуждаются в поддержке и сопровождении



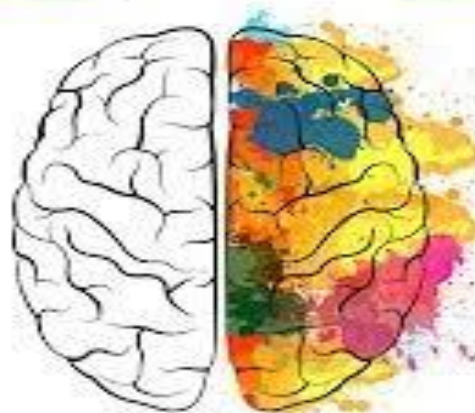
стадия 5

потеря памяти, забывают близких людей и жизненный опыт, нуждаются в помощи при питании и гигиене



стадия 4

пациенты не могут жить отдельно, могут уйти и потеряться, нуждаются в круглосуточном сопровождении. стадия может длиться около 1,5 лет



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО СНА



ЗА 1 ЧАС

Прекратите работать,
выключите компьютер,
телевизор и смартфон



ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЕСЬ В КРОВАТЬ

Сразу же гасите свет



ЗА 2 ЧАСА

Завершите физические
упражнения



ЗА 2 ЧАСА

До сна у вас может быть
последний прием пищи



ЗА 6 ЧАСОВ

Можете выпить последнюю
за день чашку кофе

