

**21 – 27 июля
Неделя
сохранения
здоровья
головного
мозга**

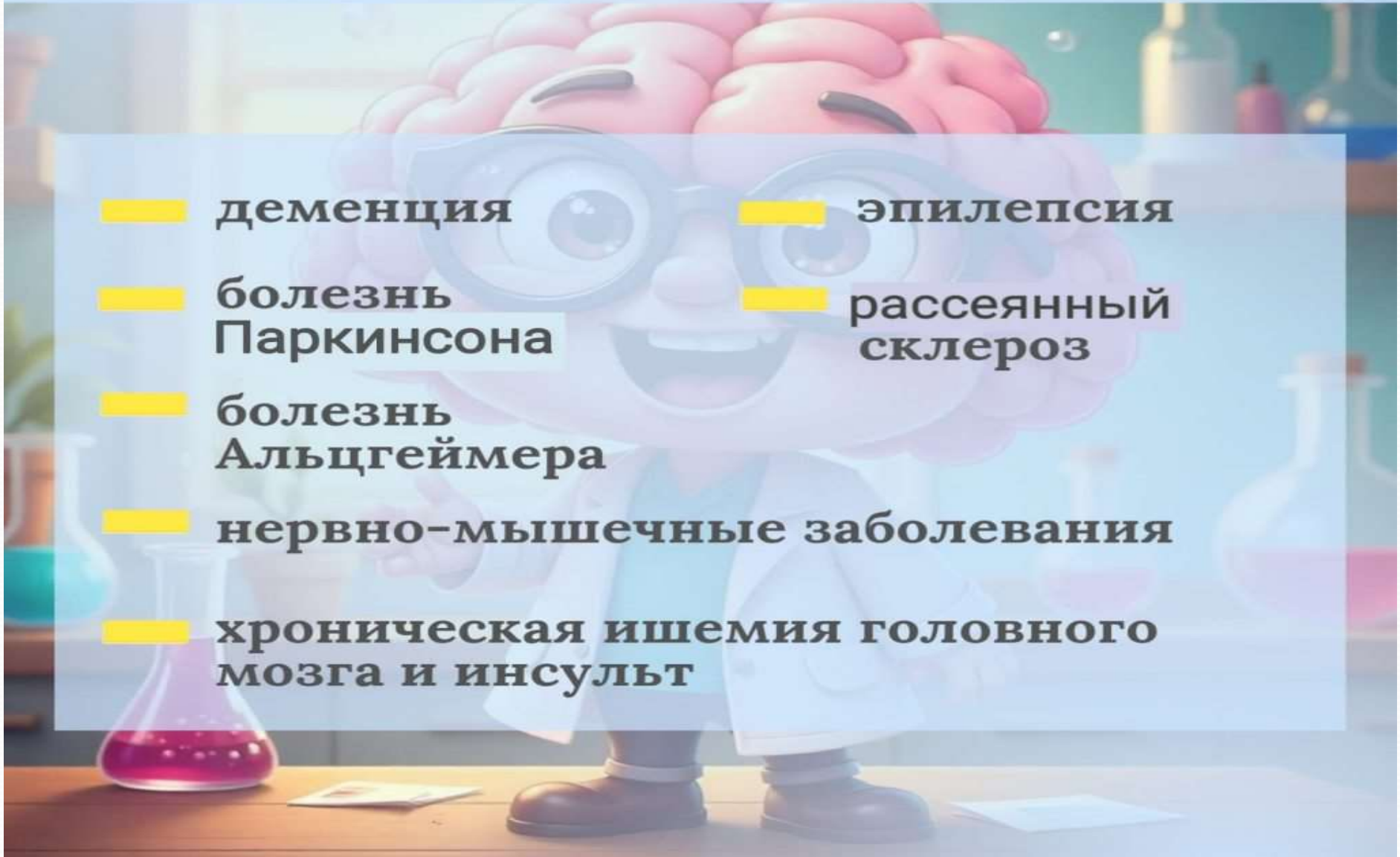


ГОЛОВНОЙ МОЗГ -

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

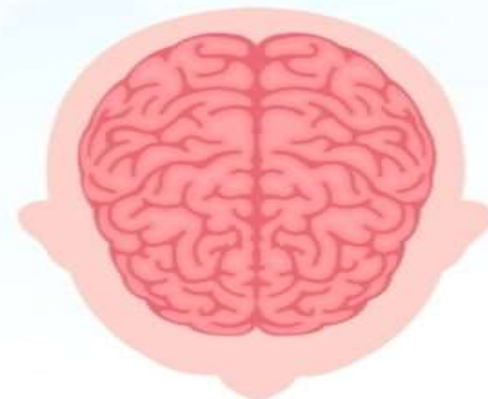
**любой сбой в работе головного мозга
моментально приводит к нарушениям в работе
всего организма, что негативно сказывается на
жизнеспособности человека**

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- 
- деменция
 - болезнь Паркинсона
 - болезнь Альцгеймера
 - нервно-мышечные заболевания
 - хроническая ишемия головного мозга и инсульт
 - эпилепсия
 - рассеянный склероз

НАРУШЕНИЯ

- 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
- Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий
- При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца



ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

О постковидном синдроме могут говорить следующие симптомы со стороны головного мозга, развивающиеся на фоне перенесенной новой коронавирусной инфекции:

- нарушение когнитивных функций (память, внимание, речь и др.)
- нарушение сна
- головные боли
- общая слабость, утомляемость



Служба
здоровья

Основные «угрозы» здоровью мозга



Сосудистые
например: инсульт,
энцефалопатия, церебральный
атеросклероз, аневризма



Травматические
Сотрясение мозга



Инфекционные
например менингит,
энцефалит, миелит



Нейродегенеративные
например: болезнь
Альцгеймера



Токсические
самая частая причина -
алкоголь



Новообразования
доброкачественные
и злокачественные опухоли

10 РАННИХ СИМПТОМОВ АЛЬЦГЕЙМЕРА



УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ



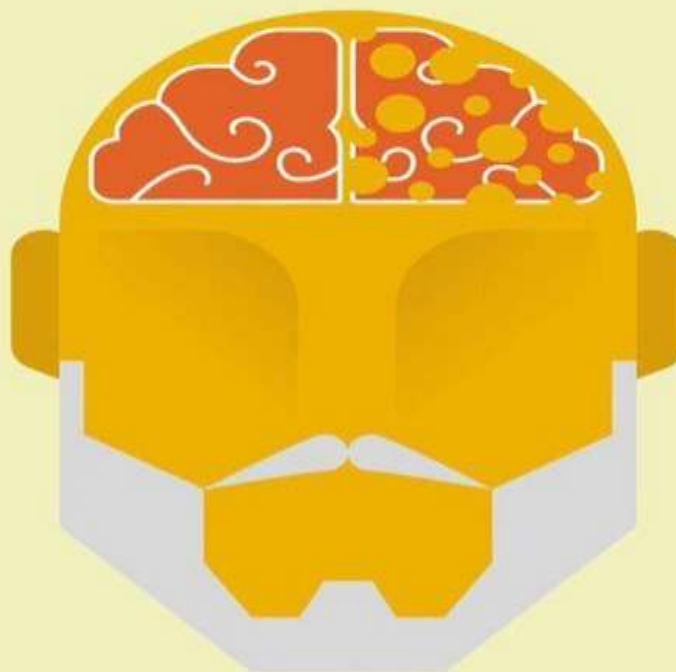
**ПЕРЕПАДЫ
НАСТРОЕНИЯ**



РАССЕЯНОСТЬ



**УТРАТА СПОСОБНОСТИ
ДЕЛАТЬ ПРИВЫЧНЫЕ
ОПЕРАЦИИ**



**НАРУШЕНИЕ
ПРОСТРАНСТВЕННОЙ
ОРИЕНТИРОВКИ**



**ДЕПРЕССИЯ И
ОТСТРАНЕННОСТЬ**



ЗАБЫЧИВОСТЬ



**АГРЕССИВНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ**



**УХУДШЕНИЕ
ЗРЕНИЯ**

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

О постковидном синдроме могут говорить следующие симптомы со стороны головного мозга, развивающиеся на фоне перенесенной новой коронавирусной инфекции:

- нарушение когнитивных функций (память, внимание, речь и др.)
- нарушение сна
- головные боли
- общая слабость, утомляемость



Служба
здоровья

ШЕСТЬ СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА



ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

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



НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов



СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге [чаще на одной половине тела]



УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

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



АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица



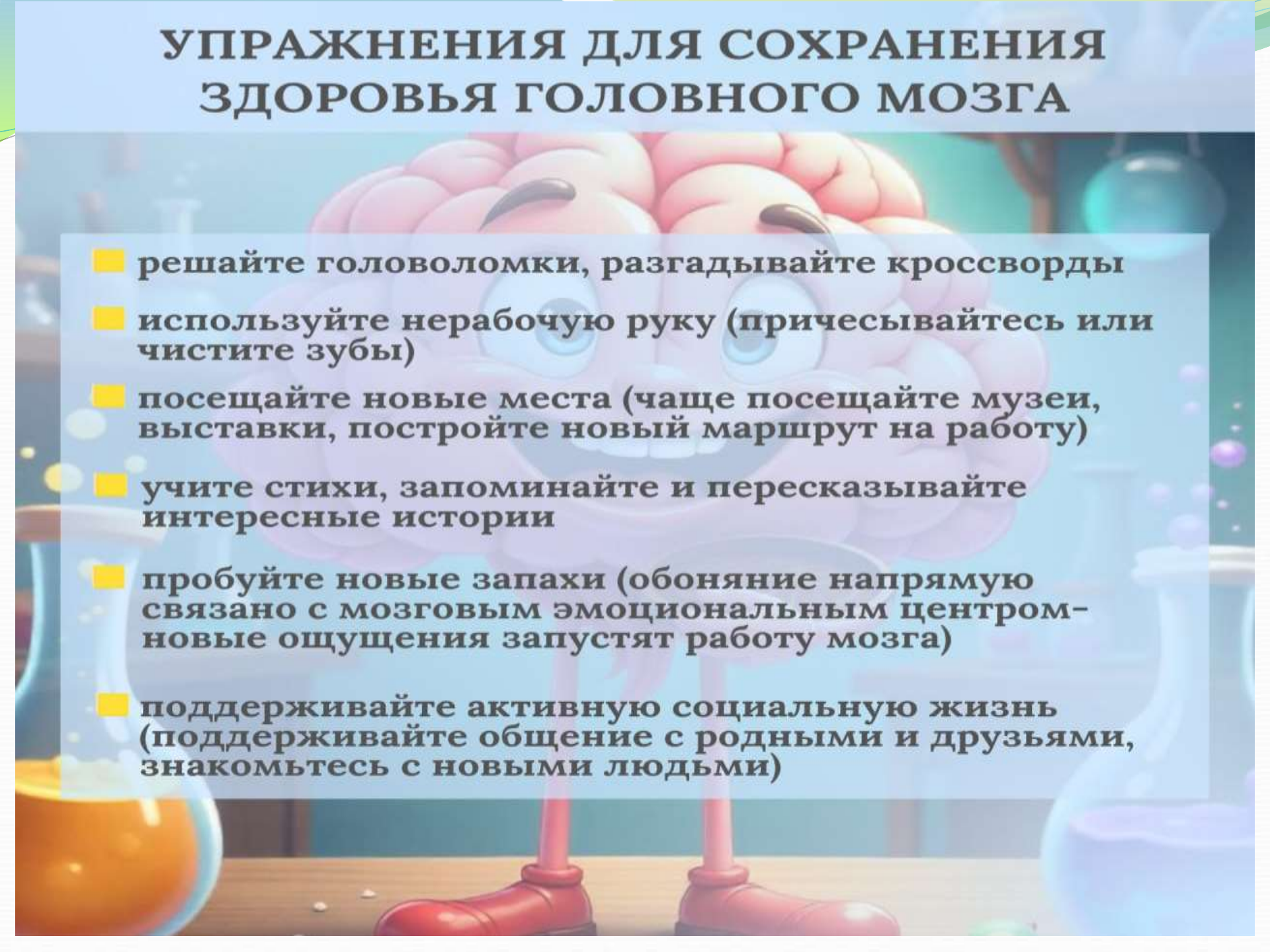
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

[внезапная и сильная]

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте скорую помощь по телефонам:

103 и 112

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- 
- решайте головоломки, разгадывайте кроссворды
 - используйте нерабочую руку (причесывайтесь или чистите зубы)
 - посещайте новые места (чаще посещайте музеи, выставки, постройте новый маршрут на работу)
 - учите стихи, запоминайте и пересказывайте интересные истории
 - пробуйте новые запахи (обоняние напрямую связано с мозговым эмоциональным центром - новые ощущения запустят работу мозга)
 - поддерживайте активную социальную жизнь (поддерживайте общение с родными и друзьями, знакомьтесь с новыми людьми)

Выбор за Вами!

Ухудшают работу мозга

Улучшают работу мозга



Дополнительно улучшают:



Физические упражнения



Умственная деятельность



Сон

