Приложение к письму

 Департамента здравоохранения

 Ивановской области

 от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_

**Информационный материал для размещения**

**на сайтах и в социальных сетях**

Неделя сохранения здоровья головного мозга

(в честь Всемирного дня мозга 22 июля)

 Период с 21.07.2025 по 27.07.2025 объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя сохранения здоровья головного мозга(в честь Всемирного дня мозга 22 июля)».

 Почему здоровье мозга так важно?

 Головной мозг — центральный орган нервной системы, отвечающий за все функции организма: от дыхания и сердцебиения до мышления, эмоций и памяти. Сохранение его здоровья — ключ к высокому качеству жизни, долголетию и активному старению. Ведь этот орган работает без перерывов и отдыха, 24/7.Любой сбой в его работе приводит к нарушениям – нервно-мышечным заболеваниям, хронической ишемии, инсульту, рассеянному склерозу, эпилепсии, различным видам деменции, болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера.

  Основные угрозы здоровью головного мозга:

 Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире регистрируется более 15 миллионов случаев инсультов. В России каждый год около 400 тысяч человек сталкиваются с этой патологией. Людям, перенёсшим инсульт, крайне важно получать комплексную реабилитационную терапию, направленную на восстановление функций и профилактику повторных сосудистых событий. Это включает:приём лекарственных препаратов, физиотерапию, логопедическую и психологическую помощь, коррекцию образа жизни.

 Нейродегенеративные заболевания: болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз. Эпилепсия и нейромышечные расстройства. Хроническая ишемия головного мозга. Деменции различной этиологии. Постковидный синдром , при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, появляются головные боли и астения.

 Когнитивные расстройства: снижение памяти, умственной работоспособности, внимания, ориентации во времени и пространстве.

\_\_\_ Если вы или ваши близкие сталкиваетесь с такими симптомами, как:

 -частые головные боли,

 -нарушение сна,

 -ухудшение памяти, сложности с концентрацией внимания при выполнении

 каких-либо задач или с подбором нужного слова в разговоре

 -слабость или головокружение, **не откладывайте визит к врачу**.

 Чем раньше начата диагностика и лечение, тем больше шансов на благоприятный исход. \_

 Помните: при умеренных когнитивных расстройствах нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы и ритмом сердца.

 Особое внимание стоит уделить людям, перенёсшим COVID-19 . У многих из них развивается постковидный синдром, который проявляется в снижении концентрации, ухудшении памяти, слабости и нарушении сна. Эти симптомы могут быть стойкими и усугублять уже имеющиеся неврологические проблемы.

 Как сохранить здоровье головного мозга?

 Здоровье мозга зависит не только от генетики, но и от образа жизни. Вот несколько простых, но эффективных правил:

1. Физическая активность. **Двигайтесь.**

 Наш мозг развивается в течение всей жизни благодаря нейропластичности. Важную роль в этом процессе играет нейрогенез — образование новых нейронов в мозге. Положительное влияние на нейрогенез оказывают аэробные упражнения — любой вид физической нагрузки относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной активности. К аэробным нагрузкам относятся: ходьба, бег и бег на месте, плавание, подъем по ступенькам, катание на скейтборде, коньках, роликах, танцы, теннис, баскетбол. Регулярные умеренные физические нагрузки (езда на велосипеде,ходьба, плавание, йога, ЛФК) улучшают кровообращение, снижают риск инсультов и поддерживают когнитивные функции.

 2.Умственная активность. Решение кроссвордов, чтение, обучение новому, игра в настольные игры — всё это тренирует мозг и замедляет развитие возрастных изменений. Осваивая что-то новое, мы создаем дополнительные связи в мозге. А чем их больше, тем лучше запоминается информация. Регулярный выход из зоны комфорта позволяет мозгу максимально долго оставаться молодым.

 3.Контроль артериального давления. Повышенное давление — один из главных факторов риска инсультов и деменции. Следите за показателями и при необходимости корректируйте их под наблюдением врача.

 4.Регулярная диспансеризация. Раннее выявление риска — залог успешного лечения. Не пренебрегайте профилактическими осмотрами и скринингами.

 5.Сбалансированное питание. Питание по принципам средиземноморской диеты (овощи, рыба, орехи, цельные злаки) положительно влияет на работу мозга и сердечно-сосудистую систему. Наш мозг на 60% состоит из жира. Оболочки его клеток сотканы из липидов. От состояния мембран зависит нормальная работа нейронов, так как именно через оболочки происходит проникновение ионов, отвечающих за передачу нервных импульсов. Поэтому безжировая диета опасна не только для здоровья тела, но и для умственной деятельности. Особенно по вкусу нашему мозгу ненасыщенные жирные кислоты, которые в большинстве содержатся в льняном семени, орехах, растительном масле, зеленых листовых овощах, рыбе.

1. Контроль уровня холестерина, глюкозы и ритма сердца.

 Эти показатели напрямую влияют на здоровье сосудов головного мозга. При наличии умеренных когнитивных нарушений их особенно важно держать под контролем.

 7.Здоровый сон.

 Если человек спит недостаточно, у него ухудшается память. Доказано, что одна ночь бодрствования отнимает несколько баллов нашего IQ. У каждого человека своя норма сна, но старайтесь спать не менее 7 часов. причем высыпаться нужно естественным путем, обмануть себя снотворными не удастся. “Сонные” препараты не поддерживают нормальную структуру сна и могут провоцировать снижение активности лимфатической системы.

**8. Отказ от потребления табака, вейпов и никотинсодержащей продукции.**

Заядлые курильщики на 45% более склонны к развитию слабоумия, чем люди некурящие. Доказано, что 14% случаев болезни Альцгеймера во всем мире потенциально связаны именно с этой пагубной привычкой. Причем риски повышаются даже у пассивных курильщиков.

**9.Развитие мозга.Чтение. Комплекс специальных упражнений**

 Во время чтения наше сознание активизирует процессы визуального, слухового и фонематического восприятия. Возможно, поэтому при чтении в мозгу просыпаются те же нейроны, что и в момент реального присутствия в аналогичных литературных ситуациях.

 Читая каждый день, можно замедлить возрастное снижение когнитивных способностей и тем самым отдалить старение мозга.

 Развивайте «помехоустойчивость». Попробуйте читать книгу под тяжелый рок, произнести на память номера телефонов.

 Займитесь ментальной арифметикой. С ее помощью развиваются не только скорость счета, но и концентрация внимания, аналитическое и творческое мышление, наблюдательность и память.

 Хорошо развивает оба полушария техника зеркального письма двумя руками в разные стороны. Поначалу можно выводить простые геометрические фигуры, но постепенно переходите к более сложным рисункам, как только поймете, что этот этап освоен.

 **Неделя сохранения здоровья головного мозга и Всемирный день мозга (22 июля)- напоминание, что важнейший орган человеческого организма – мозг- нужно беречь и заботиться о нём, ведь именно от его работы зависит качество жизни человека.**

 Здоровье мозга-путь к активному долголетию!

 Берегите здоровье мозга! Будьте здоровы и активны!