

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ МОЗГА 22 ИЮЛЯ 2023Г)



Всемирный день мозга отмечается ежегодно 22 июля. Он был учрежден Всемирной федерацией неврологии для повышения осведомленности широкой публики о важности здоровья мозга.

Здоровье мозга является неотъемлемой частью нашего общего физического и психического благополучия. От него зависят многие аспекты нашей жизни, которые важно принять во внимание для поддержания оптимального состояния мозга.

Мозг является центральным органом контроля всего нашего тела, отвечающим за наше мышление, эмоции, память, интеллект и многие другие функции. Загрязнения и нарушения в работе мозга могут привести к серьезным последствиям, снижению качества жизни и возникновению различных заболеваний.

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

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

В случае болезни головного мозга страдают все органы, нарушается жизнедеятельность всего организма. Болезни мозга приводят к таким последствиям:

- человек испытывает физические и нравственные страдания;
- нервные переживания могут привести к инфаркту и инсульту;

- может стать инвалидом, утратить трудоспособность;
- болезни мозга могут стать причиной преждевременной смерти.

Чтобы поддержать здоровье нашей главной операционной системы – мозга необходимо соблюдать простые правила:

- полноценно спать (во время полноценного ночного сна происходит очищение головного мозга от нейротоксинов, накопление которых провоцирует развитие различных заболеваний нервной системы. Поскольку процесс очищения происходит довольно медленно, то человеку необходим здоровый восьмичасовой сон)
- правильно питаться (мозг нуждается в разнообразных питательных веществах, таких как омега-3 жирные кислоты, витамины группы В, антиоксиданты и другие, чтобы функционировать наилучшим образом).
- гулять на свежем воздухе; регулярно заниматься физической активностью (физическая активность способствует улучшению кровообращения, что обеспечивает мозг достаточным количеством кислорода и питательных веществ)
- «тренировать» мозг с помощью чтения, решения головоломок, задач и общения с умными людьми (умственные упражнения способствуют развитию нейронных связей и поддержанию когнитивных функций)
- исключить зависимости;
- беречь зрение.

Для тех, кто сталкивается с проблемами в работе мозга или имеет повышенный риск развития заболеваний, важно обратиться к врачу для профессиональной консультации и рекомендаций.

Помните, что забота о здоровье головного мозга — это
инвестиция в

качество жизни долголетие!