

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



18 июля 2024 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Болезни головного мозга»

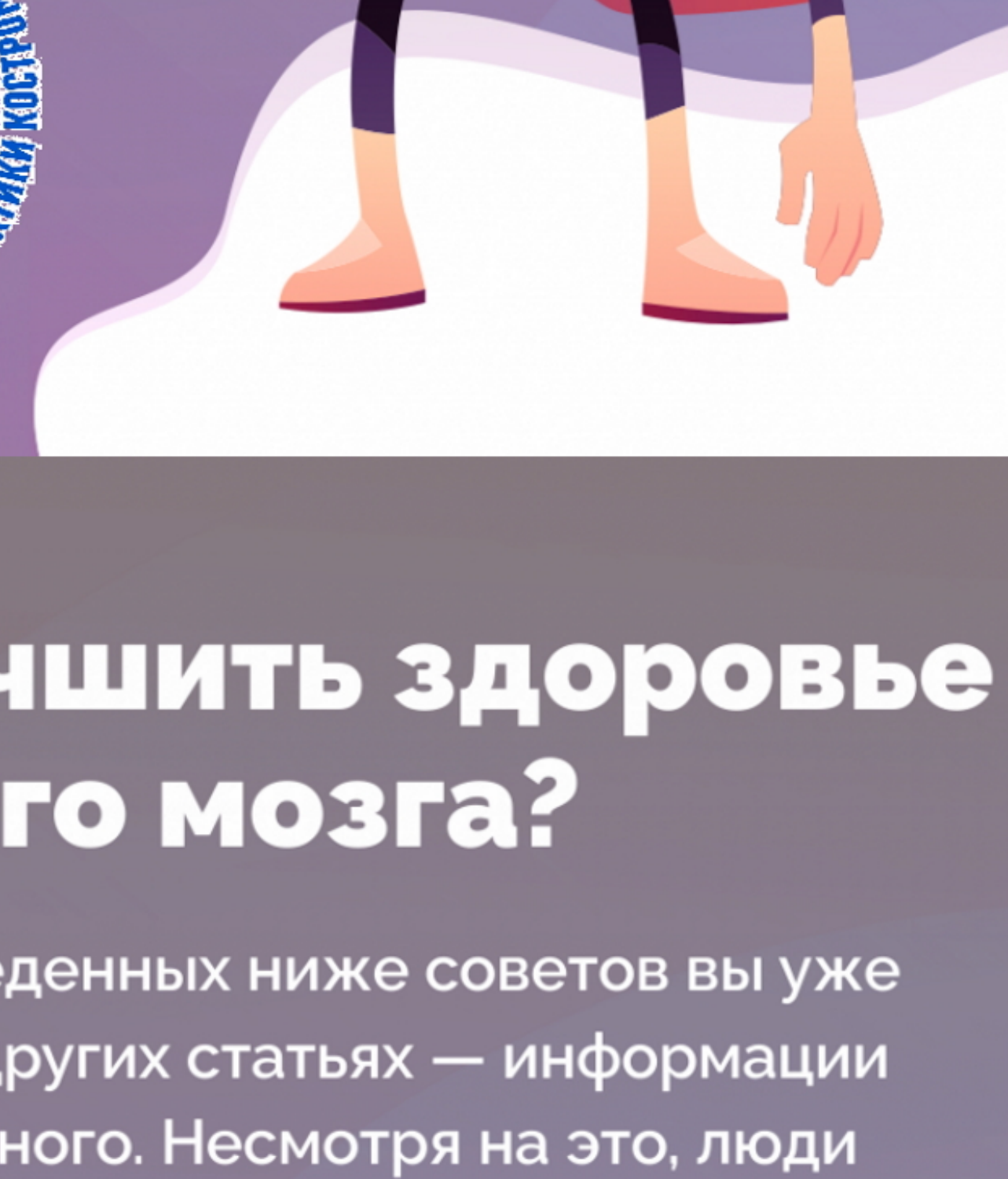
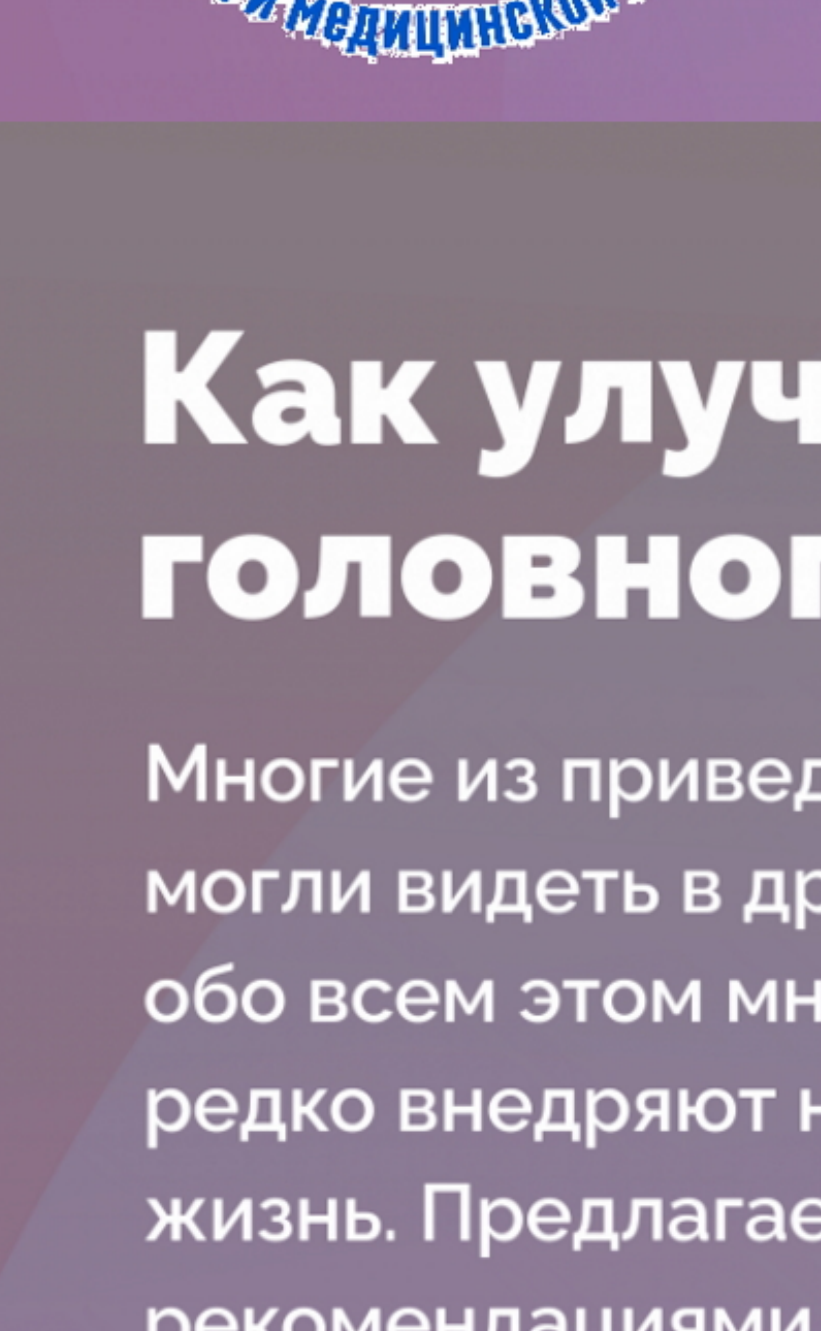
ответит:

Субботина Анастасия Игоревна
врач-невролог ОГБУЗ «Костромская
областная клиническая больница
им. Е.И. Королева», главный
внештатный специалист невролог
департамента здравоохранения
Костромской области



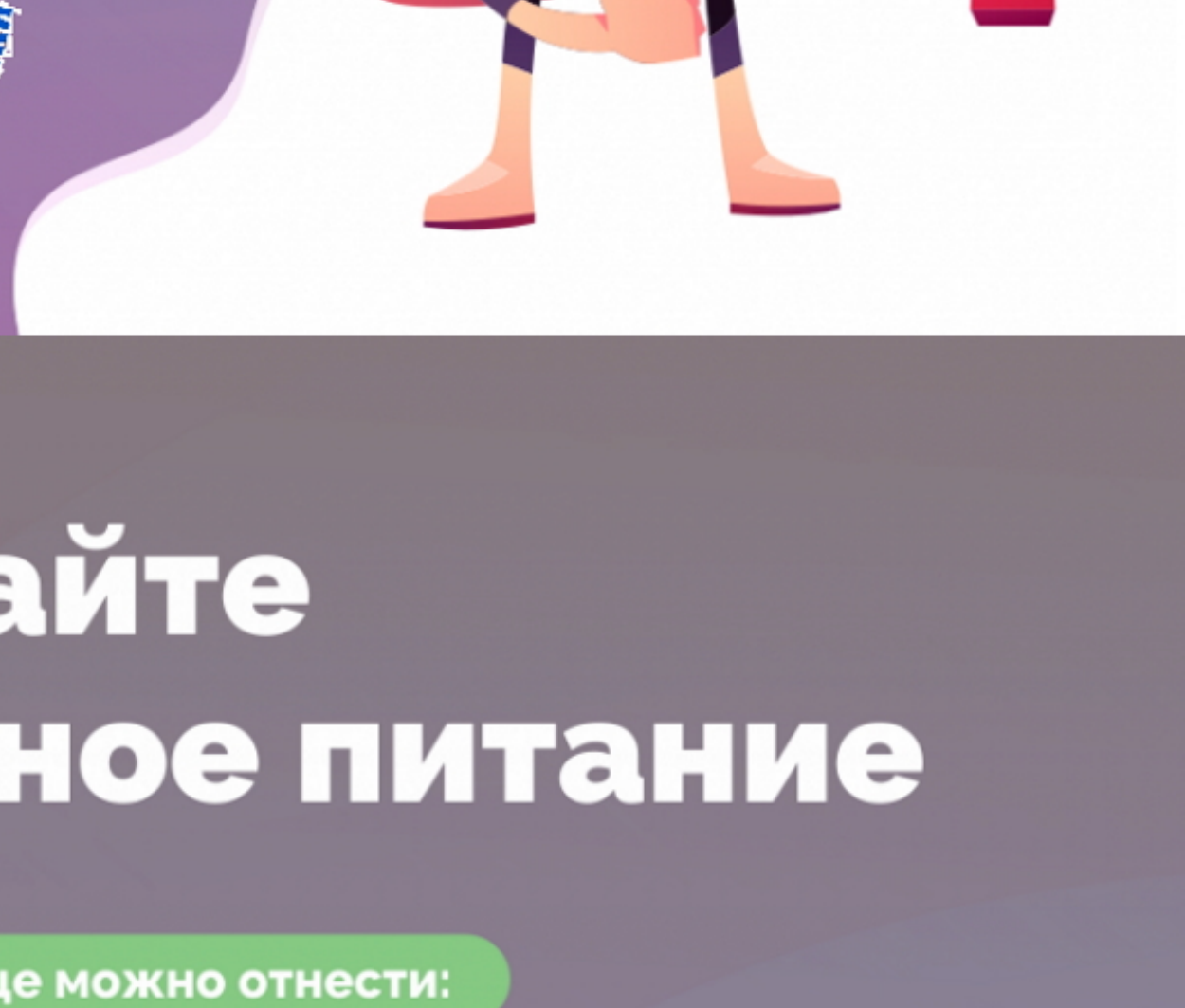
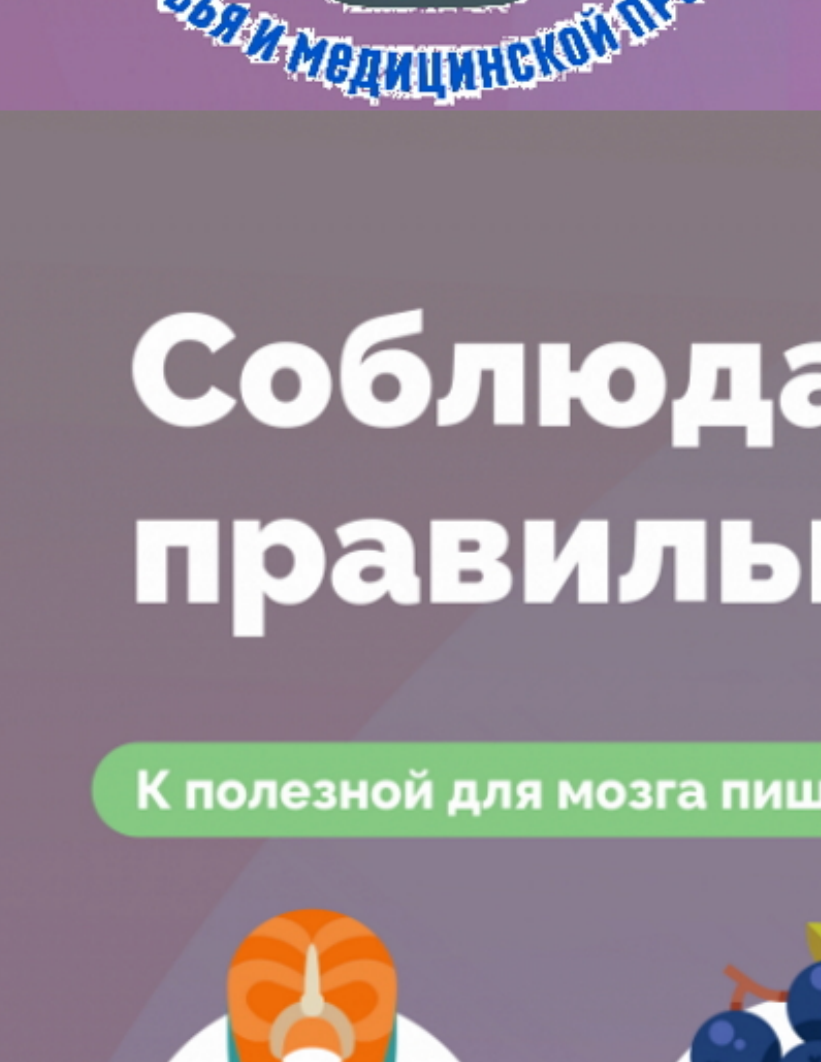
8-800-450-0303

Неделя сохранения здоровья головного мозга



Как улучшить здоровье головного мозга?

Многие из приведенных ниже советов вы уже могли видеть в других статьях — информации обо всем этом много. Несмотря на это, люди редко внедряют новые привычки в свою жизнь. Предлагаем заново ознакомиться с рекомендациями, потому что среди них вы можете найти что-то новое.



Соблюдайте правильное питание

К полезной для мозга пище можно отнести:



Жирная рыба

Например:
лосось и сельдь



Ягоды

Например:
черника



Орехи

Например:
грецкий и фундук

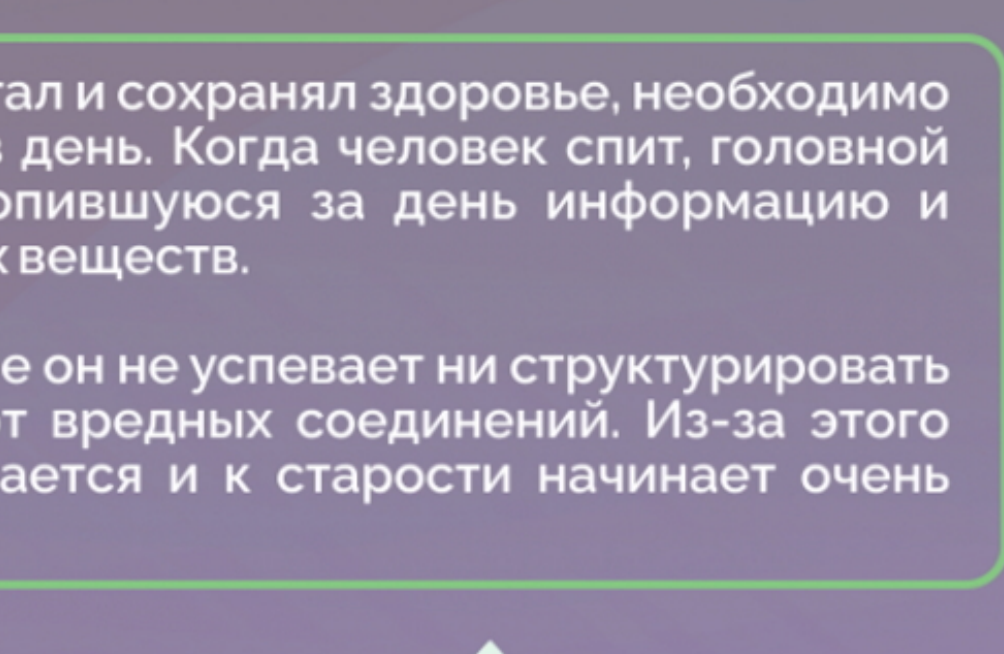
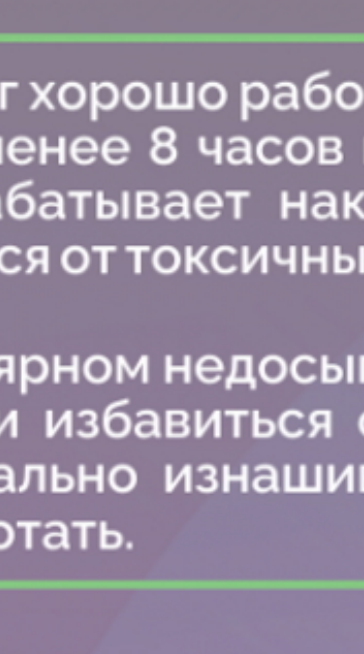


Овощи

Особенно
зеленые овощи

Вредные для мозга продукты:

Ученые из Tianjin Medical University сообщили, что регулярное употребление фастфуда наносит значительный вред головному мозгу и провоцирует развитие проблем с ментальным здоровьем.



Высыпайтесь, чтобы мозг работал

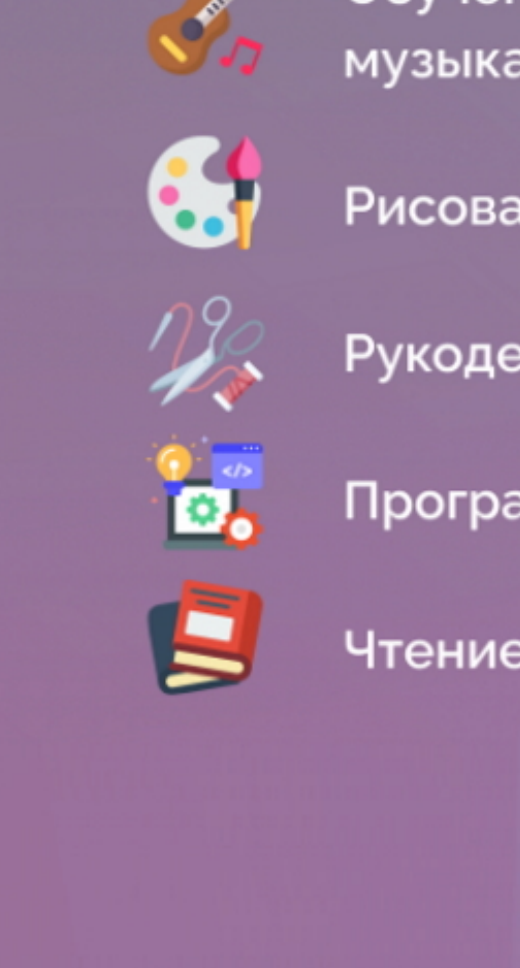
**8
ЧАСОВ**

Чтобы мозг хорошо работал и сохранял здоровье, необходимо спать не менее 8 часов в день. Когда человек спит, головной мозг обрабатывает накопившуюся за день информацию и избавляется от токсичных веществ.

При регулярном недосыпе он не успевает ни структурировать данные, ни избавиться от вредных соединений. Из-за этого мозг буквально изнашивается и к старости начинает очень плохо работать.

ПЕРИОД ВРЕМЕНИ
22⁰⁰ - 23⁰⁰

Оптимальное время,
чтобы лечь спать,
выспаться и
сохранить своё
здоровье.



Не переставайте учиться новому

Ученые уверены, что головной мозг процветает только если человек регулярно узнает что-то новое. Пожалуй, это самый простой способ сохранить здоровья мозга, потому что способов постоянного саморазвития очень много.

Иногда обучение новому можно совместить с основной работой — нужно всего лишь совершенствовать свои навыки.

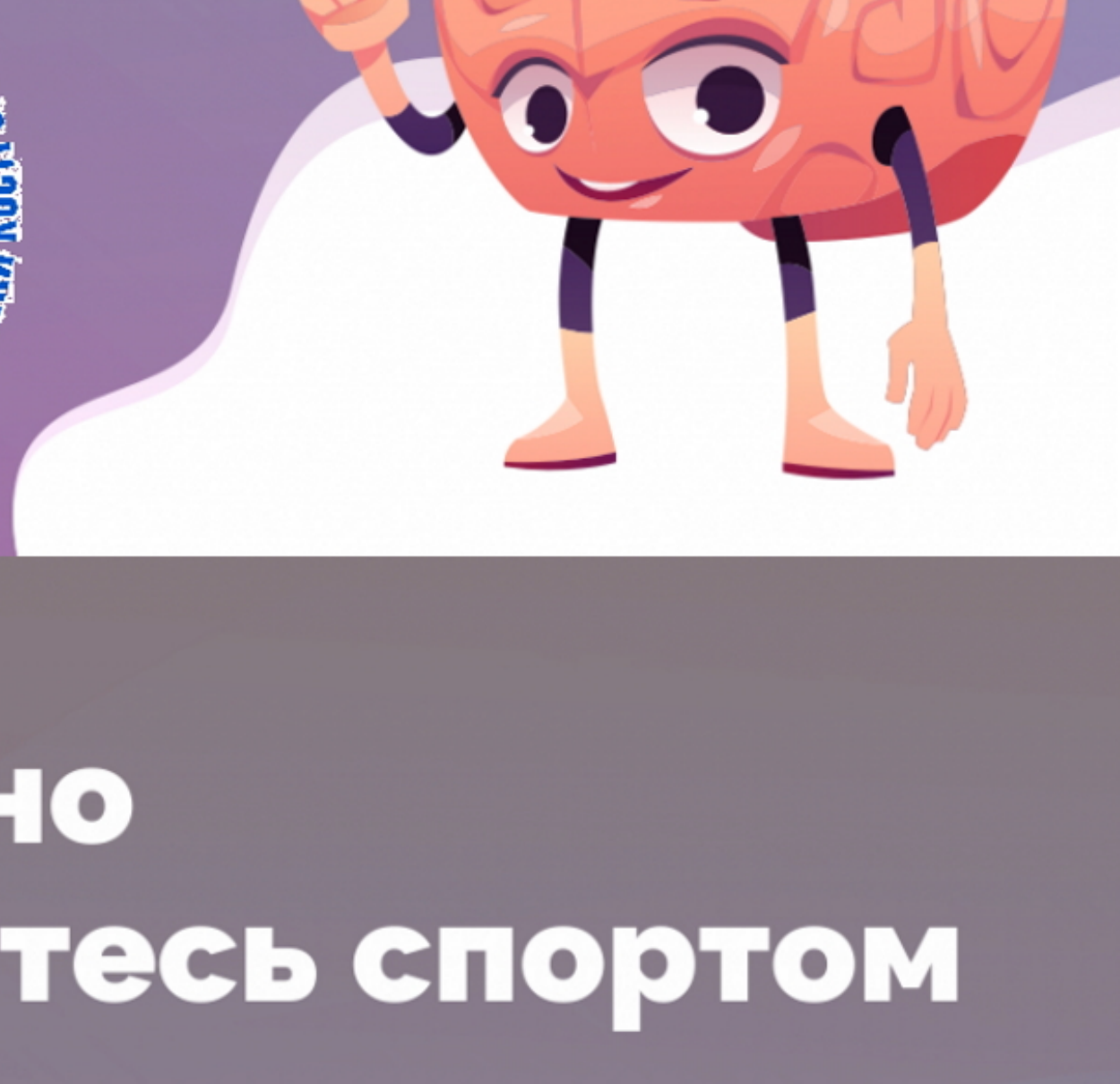
Обучение игре на музыкальном инструменте

Рисование

Рукоделие

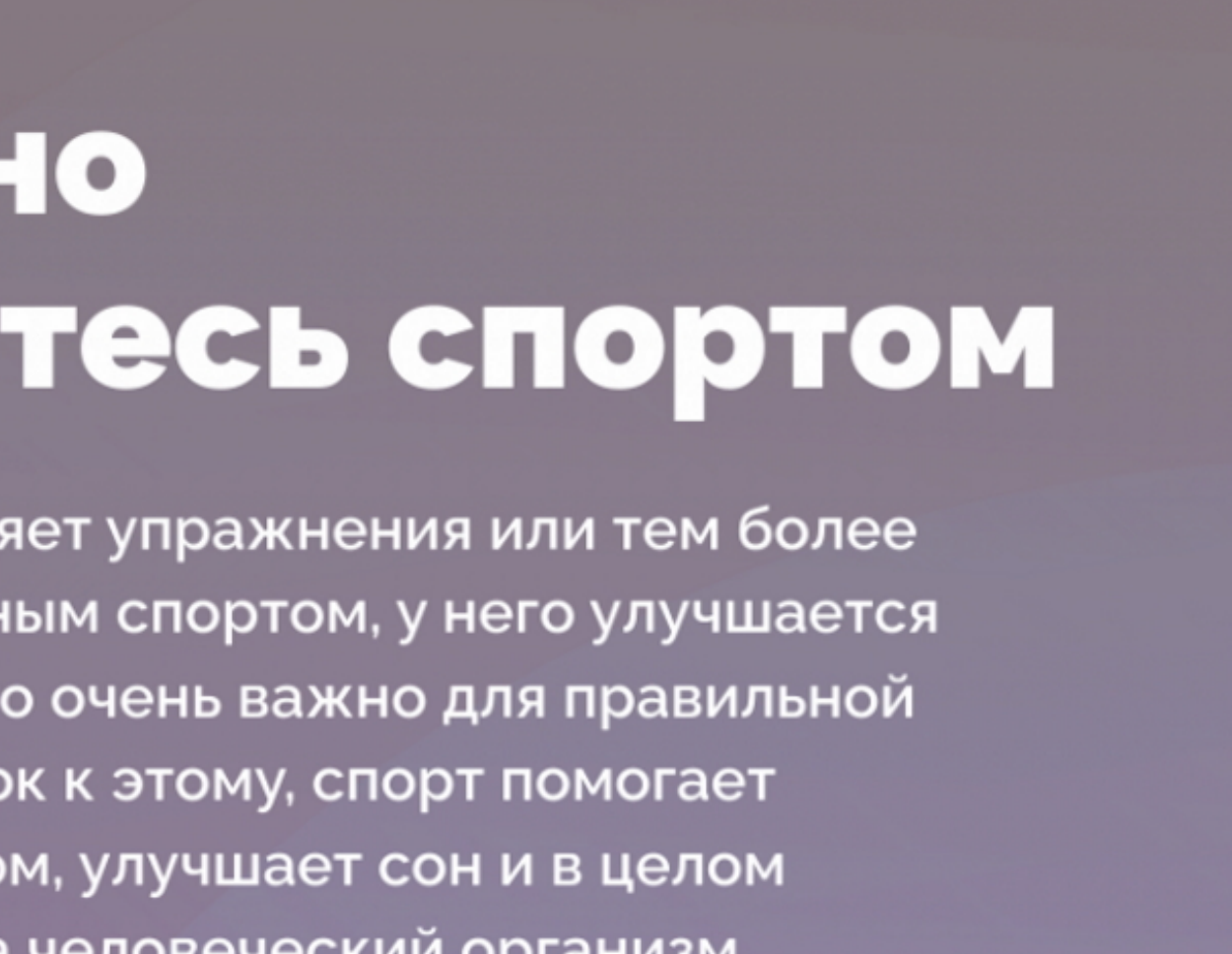
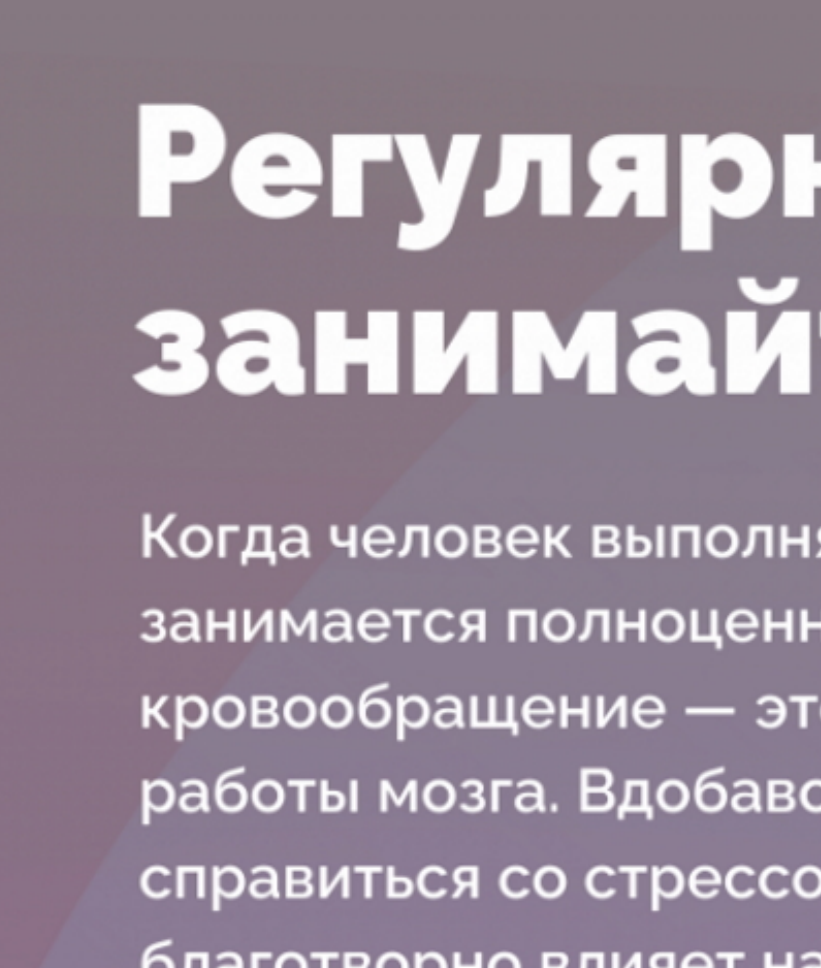
Программирование

Чтение книг



Больше общайтесь с людьми

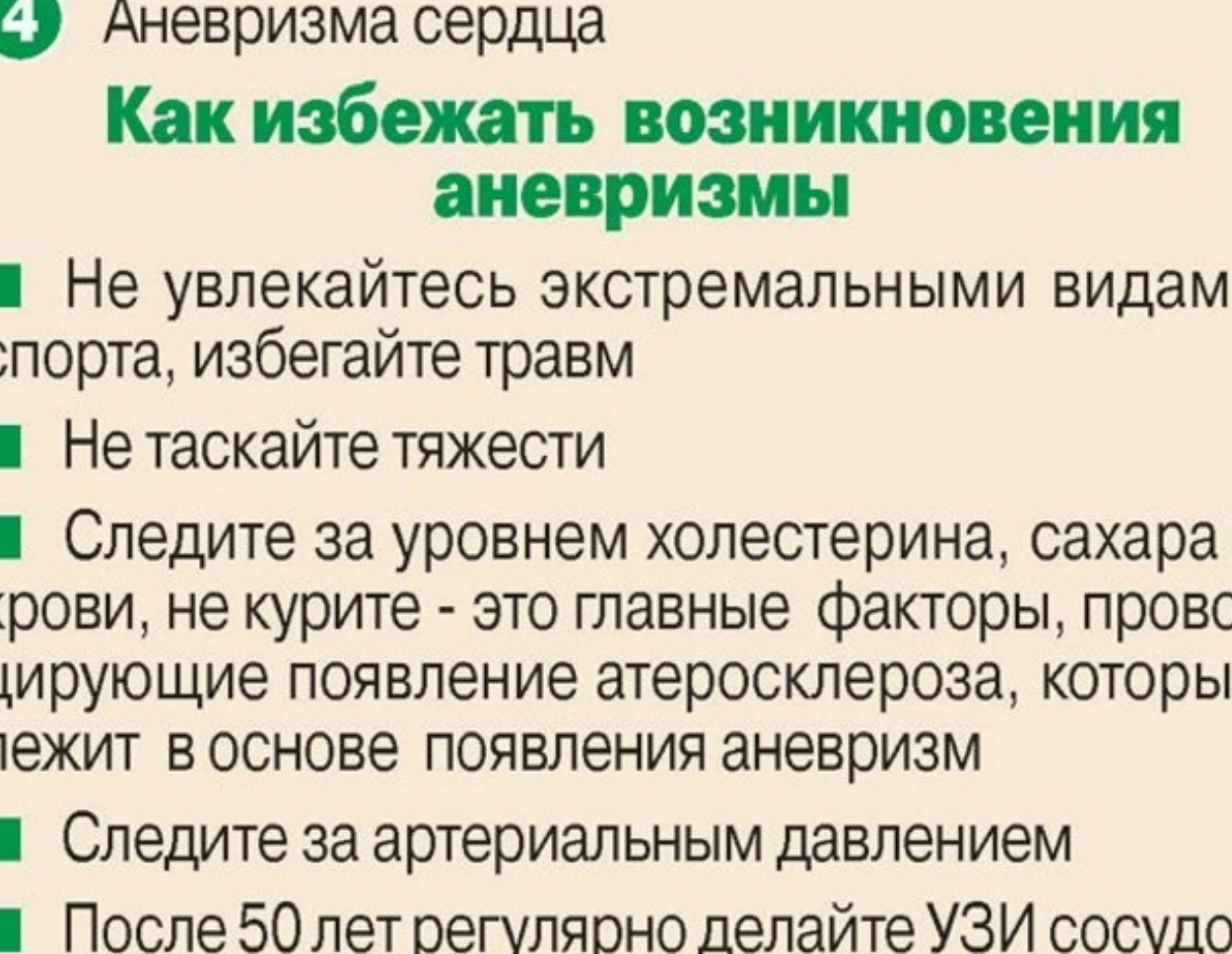
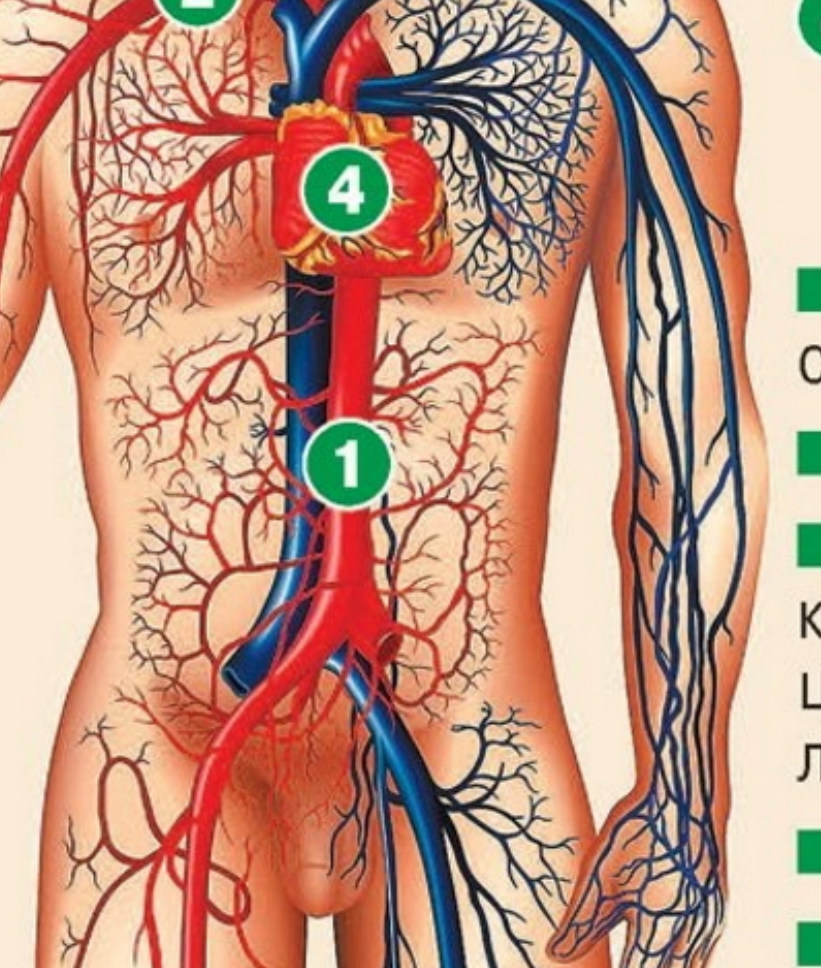
Каким бы интровертом себя не считал человек, ему нужно регулярно общаться с другими людьми. В ходе научных исследований было доказано, что пожилые люди с активной социальной жизнью обладали более хорошей памятью и мышлением, чем одинокие мужчины и женщины. Поэтому, хотя бы пару раз в неделю нужно видеться с друзьями, а еще лучше — участвовать в благотворительных проектах.



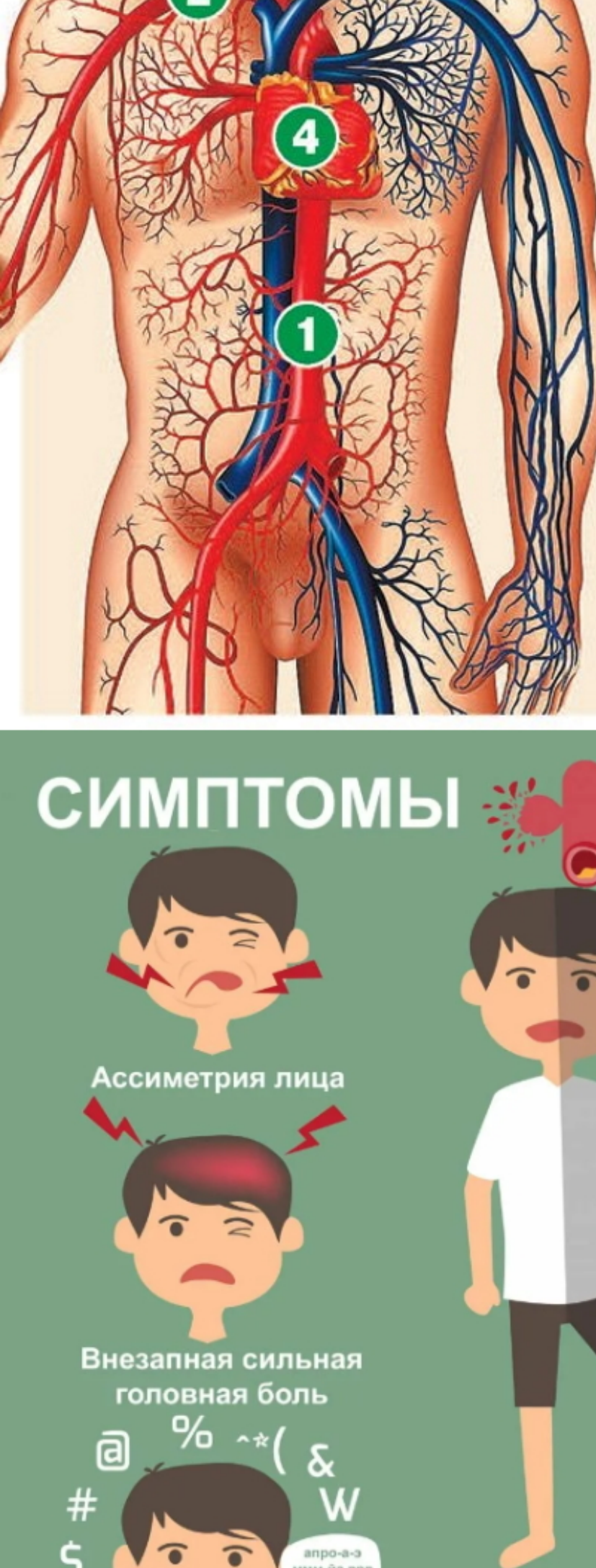
Регулярно занимайтесь спортом

Когда человек выполняет упражнения или тем более занимается полноценным спортом, у него улучшается кровообращение — это очень важно для правильной работы мозга. Вдобавок к этому, спорт помогает справиться со стрессом, улучшает сон и в целом благотворно влияет на человеческий организм.

В здоровом теле, как известно, здоровый дух.



Где возникают аневризмы



- 1 Аневризма брюшной аорты - самая часто встречающаяся (95% от всех аневризм)
- 2 Аневризма грудной аорты
- 3 Аневризма сосудов головного мозга
- 4 Аневризма сердца

Как избежать возникновения аневризм

- Не увлекайтесь экстремальными видами спорта, избегайте травм
- Не таскайте тяжести
- Следите за уровнем холестерина, сахара в крови, не курите - это главные факторы, провоцирующие появление атеросклероза, который лежит в основе появления аневризм
- Следите за артериальным давлением
- После 50 лет регулярно делайте УЗИ сосудов

СИМПТОМЫ



МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- ожирение
- повышенное артериальное давление
- генетическая предрасположенность

ИСКЛЮЧИТЬ:



103...112

Опухоль головного мозга

Общие симптомы

- Головная боль
- Приступ
- Рвота
- Когнитивные нарушения
- Проблемы со зрением
- Изменения речи

