



#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ

17 - 23 июля

НЕДЕЛЯ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ГОЛОВНОГО МОЗГА
мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)



Служба
здоровья



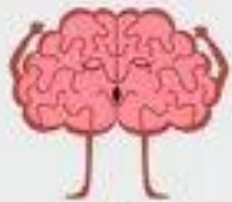
Постковидный синдром - актуальная проблема
переболевших COVID-19



нарушение
сна



астения



головные
боли

Вероятность постковидного синдрома
растет с возрастом и нередко усиливает
уже имеющиеся проблемы.
При обнаружении симптомов заболевания
следует обратиться к врачу



Служба
здоровья



НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА



ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ
ИНСУЛЬТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:



ежегодно в мире фиксируется
более **15 млн** случаев
инсульта



в России каждый год
более **400 тыс.** человек
сталкиваются с острыми нарушениями
МОЗГОВОГО
кровообращения

10 полезных упражнений для мозга



- Путешествуйте
- Освойте систему чтения для слепых
- Ходите по квартире с закрытыми глазами
- Пишите левой рукой, если вы левша – правой
- Придумывайте всегда что-то новое, отвечая на обыденные вопросы

- Измените имидж
- Определяйте номинал монеты на ощупь
- Посещайте выставки и музеи
- Готовьте старые блюда по-новому
- Запоминайте и пересказывайте интересные истории

Здоровье мозга смолоду



Выбор за Вами!

Ухудшают работу мозга

Улучшают работу мозга

- Насыщенные жиры
- Транс жиры
- Избыток железа
- Избыток меди
- Алюминий

- Витамин Е
- Бобовые культуры
- Виноград и черника
- Сладкий картофель
- Витамин В12

Дополнительно улучшают:

- Физические упражнения
- Умственная деятельность
- Сон



Алкоголь провоцирует гибель нейронов в мозге. Это нарушает работу всех мозговых центров

В КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК МОЗГ НАИБОЛЕЕ АКТИВЕН

с 6.00 до 7.00	период, когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.
с 8.00 до 9.00	включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной одновременно с запоминанием и аналитикой.
с 9.00 до 10.00	оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.
с 11.00 до 12.00	эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, послушать музыку.
с 13.00 до 14.00	время обеда. Подзарядка требуется не только вашему желудку, но и мозгу. Простимулируйте его работу чем-нибудь вкусеньким, что ему понравится: ягоды, морепродукты, орехи, семечки, фрукты.
с 14.00 до 18.00	идеальное время для активной мозговой деятельности. Как правило, большая часть работы выполняется именно в этот промежуток времени.
с 21.00 до 23.00	мозговая активность постепенно идет на спад. Мозг требует отдыха и расслабления.
с 23.00 до 01.00	происходит полноценный отдых мозга и всей нервной системы.
с 01.00 до 03.00	восстанавливается эмоциональная энергия.
с 03.00 до 6.00	работа мозга начинает активизироваться, даже несмотря на сон. Это дает возможность рано вставать и чувствовать себя бодрым уже в 5 утра.

<https://vk.com/lodushkiclub>



ЭФФЕКТИВНОСТЬ СНА.

Посчитайте сумму сна, которую вы набираете в течение режима сна.

Для здорового человека для восстановления сил за день достаточно 12-14 часов сна.

Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 0 до 1	2 часа
с 1 до 2	1 час
с 2 до 3	30 мин.
с 3 до 4	15 мин.
с 4 до 5	7 мин.
с 5 до 6	1 мин.

Далее сон бессмысленный!

Многие ложатся спать в 24.00, а то и в час-два ночи, набирая при этом сна, согласно таблице, 2-3 часа.

Недосыпание – «синдром хронической усталости» – первая причина упадка сил и многих заболеваний

СИМПТОМЫ



Ассиметрия лица



Внезапная сильная
головная боль



Нарушение речи



Слабость,
онемение
руки и/или ноги



МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

ФАКТОРЫ РИСКА



ожирение



повышенное
артериальное
давление



генетическая
предрасположен-
ность



ИСКЛЮЧИТЬ:



ФОРМУЛА РАСПОЗНАВАНИЯ ИНСУЛЬТА: УДАР

У



УЛЫБКА
при инсульте
кривая улыбка

Д



ДВИЖЕНИЕ
при инсульте не
получится одновременно
поднять обе руки:
одна будет отставать
или не двигаться

А



АРТИКУЛЯЦИЯ
при инсульте речь
невнятная или
заторможенная

Р



РЕШЕНИЕ
если вы увидели хотя бы
один признак,
**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ
СКОРЮЮ ПОМОЩЬ!**

proflaktica.ru

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ



Семена подсолнечника



Яичный желток



Яблоки



Арахисовое масло



Вода



Зеленый чай



Морская капуста



Мед



ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

9



ТЫСЯЧ ШАГОВ

8



ЧАСОВ СНА

7



СТАКАНОВ ВОДЫ

6



МИНУТ МЕДИТАЦИИ

5



ФРУКТОВ / ОВОЩЕЙ

4



ПЕРЕРЫВОВ НА ОТДЫХ

3



ПРИЁМА ПИЩИ И ПЕРЕКУСА

2



ЧАСА БЕЗ ТЕЛЕФОНА ПЕРЕД СНОМ

1



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

- 1.** ИЗУЧАЙТЕ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ.
Владение несколькими языками существенно улучшает работу мозга и предотвращает развитие болезни Альцгеймера.



- 2.** ЗАСТАВЛЯЙТЕ СВОЙ МОЗГ РАБОТАТЬ.
Люди, которые читают книги и газеты, решают кроссворды и головоломки, уменьшают для себя риск заболеть Альцгеймером на 47%.

- 3.** ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.
Питание, богатое фруктами, овощами, бобовыми и рыбой, предотвращает возрастное ухудшение работы мозга.



- 4.** ПЕЙТЕ КОФЕ.
Всего пара чашек кофе в день уменьшают риск развития болезни Альцгеймера на 65%.



- 5.** ИЗМЕРЬТЕ СВОЁ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.
Профилактика гипертонии спасет вас от нежелательных симптомов на ранних стадиях Альцгеймера.

- 6.** ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ.
Самые простые аэробные упражнения вроде утренней пробежки улучшают работу мозга.



- 7.** ВОЗДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ.
Согласно статистике у курящих людей значительно чаще диагностируют болезнь Альцгеймера, чем у некурящих.

- 8.** ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА.
Постоянный стресс пагубно влияет на работу мозга и способствует развитию Альцгеймера. Лучшие средства для борьбы со стрессом - йога и медитация.



САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ РЕГУЛЯРНО

Чаще всего ГБ возникает из-за перенапряжения, ее периодически испытывают 70% людей. От приступов мигрени страдают около 25% населения, чаще всего это женщины



Мигрень.

Сильная пульсирующая боль в одной половине головы



Гипертония.

Тяжелая пульсирующая боль обычно в области затылка



Стресс.

Сжимающая длительная боль, «сжимает» голову, лба и висков как обруч



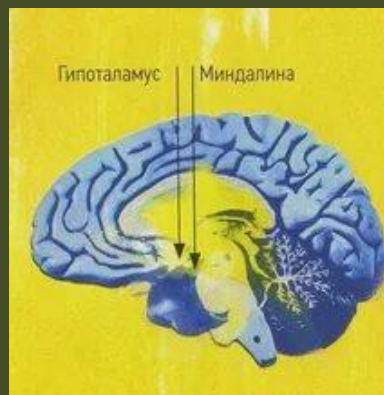
Грипп, ОРЗ.

Боль в области надбровных дуг, лба и висков



Остеохондроз.

Резкая боль в затылочной части и у висков при движении



МОЗГ

Когда мы сталкиваемся с внешним вызовом или опасностью, органы чувств отправляют сигнал в **миндалину** — отдел мозга, отвечающий за интерпретацию изображений и звуков, а также за формирование ответных эмоций. Распознав вызов, миндалина мгновенно посылает сигнал в **гипоталамус** — своего рода командный центр нашего тела. Его общение с организмом происходит посредством вегетативной нервной системы, благодаря которой ответ на угрозу запускается еще до того, как мы это осознаем.

«Гимнастика мозга».

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.

Наше самочувствие зависит от мозгового кровообращения. Повышенная чувствительность к атмосферным явлениям, головные боли, тремор конечностей, мышечная ригидность – все это связано с тем, что мозг недостаточно насыщен кислородом.



Что делать, чтобы уберечь себя от инсульта?



В возрасте 80 лет наблюдается потеря объема и веса мозга. Большую часть потерянного веса составляет вода.



Сжатие мозга обычно приводит к ухудшению когнитивных способностей, в том числе индуктивного мышления, пространственной ориентации и вербальной памяти. Когда гиппокамп начинает сокращаться, происходит потеря ориентации и ухудшение координации движений, которые часто встречаются у многих пожилых людей.

В этот момент мы неумолимо теряем клетки мозга.



Доля отмерших отростков нейронов увеличивается.

В возрасте от 65 до 70 лет умственные способности падают на 9,6% у мужчин и на 7,4% у женщин.



Однако, все не так уж плохо. Эмоциональные реакции можно держать под контролем благодаря мозжечковым миндалинам взаимодействующими с участком мозга, который контролирует эмоции.

СТАРОСТЬ



Наш мозг с возрастом высыхает. Потребление большого количества воды не может предотвратить это. Проживание в сухом климате не ускоряет процесс сжатия головного мозга.

РАННИЕ ПРИЗНАКИ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА



Предлагаем Вашему вниманию рекомендации для сохранения и укрепления здоровья головного мозга.

- 1. Выбирайте полезные продукты**
Сбалансированная диета приносит пользу не только телу, но и мозгу.
- 2. Высыпайтесь**
Не высыпаясь, Вы лишаете головной мозг отдыха, который необходим ему для обработки информации и восстановления.
- 3. Учитесь**
Постоянное изучение чего-то нового помогает головному мозгу оставаться молодым и восприимчивым к новой информации.
- 4. Общайтесь с другими людьми**
Здоровое и регулярное социальное взаимодействие жизненно необходимо для работы головного мозга. Социальные контакты стимулируют высвобождение нейрхимических веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия.

