

## Здоровье головного мозга

Забота о здоровье головного мозга - залог долгой и полноценной жизни. От того, насколько хорошо он работает, зависят здоровье, самочувствие, работоспособность и умственные возможности человека.

### С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ МОЗГА

#### УМСТВЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Решение логических задач, разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku, собирание пазлов.
- Тренировка рабочей памяти. Например, перечисление дней недели, времен года, месяцев в обратном порядке.
- Чтение книг, особенно с пересказом событий, сюжетных линий. Во время чтения работают зрительная и моторная память.
- Заучивание стихов.

#### ТВОРЧЕСТВО

- Занятия музыкой (пение, обучение игре на музыкальном инструменте).

#### ПИТАНИЕ

- Черника, в том числе замороженная и сок из нее (по 2,5 ст. в день в течение 3 мес.), заметно улучшает память.
- Глюкоза активизирует гиппокамп.
- Черный и зеленый чай помогают сохранять ацетилхолин, который передает нервные импульсы от клетки к клетке.

ГАУЗ СО «Красноурьинская городская больница»

### Умственная нагрузка

Мозг развивается, когда получает новую умственную нагрузку и обучается тому, что для него в новинку.

### Спорт

Во время занятий спортом усиливается кровоток. Кровь, обогащенная кислородом, активнее поступает в мозг. Формируются новые сосуды в мозгу. Возникают новые нейронные связи.

### Здоровая и полезная пища

Те, кто ежедневно употребляет овощи и фрукты, добавляет в рацион орехи и натуральные масла, реже сталкиваются с проблемами деменции в

пожилом возрасте.

### **Отказ от курения**

Курение не только «забывает» сосуды и вызывает кислородное голодание, но и вызывает нарушение когнитивных функций. Курение в любых дозах очень вредно для мозга.

### **Отказ от алкоголя**

В мозг поступает обедненная на кислород кровь, что приводит к кислородному голоданию — именно поэтому возникает головокружение, тошнота, нарушение координации, ухудшение мышления. Хотите сохранить когнитивные функции – откажитесь от алкоголя.

### **Минимум стресса**

При тревожных и депрессивных состояниях мозг не в состоянии перезагрузиться, что вызывает смерть нервных клеток и приводит к нарушению в работе многих внутренних органов. Контролируйте свои эмоции.

### **Общение**

Любое общение тренирует мозг, усложняет его деятельность, помогает избежать стресса и депрессии, а также помогает снизить риск деменции в старости.

### **Безопасность**

Удары по голове, мелкие сотрясения, которые остаются проигнорированными или незамеченными, могут стать причиной развития когнитивных нарушений и деменции с возрастом.

### **Хороший сон**

Во время сна мозг перезагружается, восстанавливается, отдыхает. Это происходит в фазе глубокого сна. Именно поэтому человек должен спать не менее 8 часов в сутки. Если сон длится меньше или он прерывистый, мозг не погружается в фазу глубокого сна, а потому не отдыхает — нервные клетки погибают.

## Профилактика диабета, ожирения, гипертонии

Эти заболевания ухудшают когнитивные функции и приводят к развитию деменции. Поэтому нужно с юного возраста и в течение всей жизни контролировать свой вес, заниматься спортом, питаться здоровой пищей, избегать стресса и заботиться о себе.

