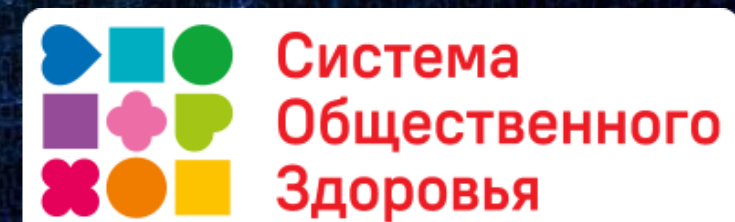
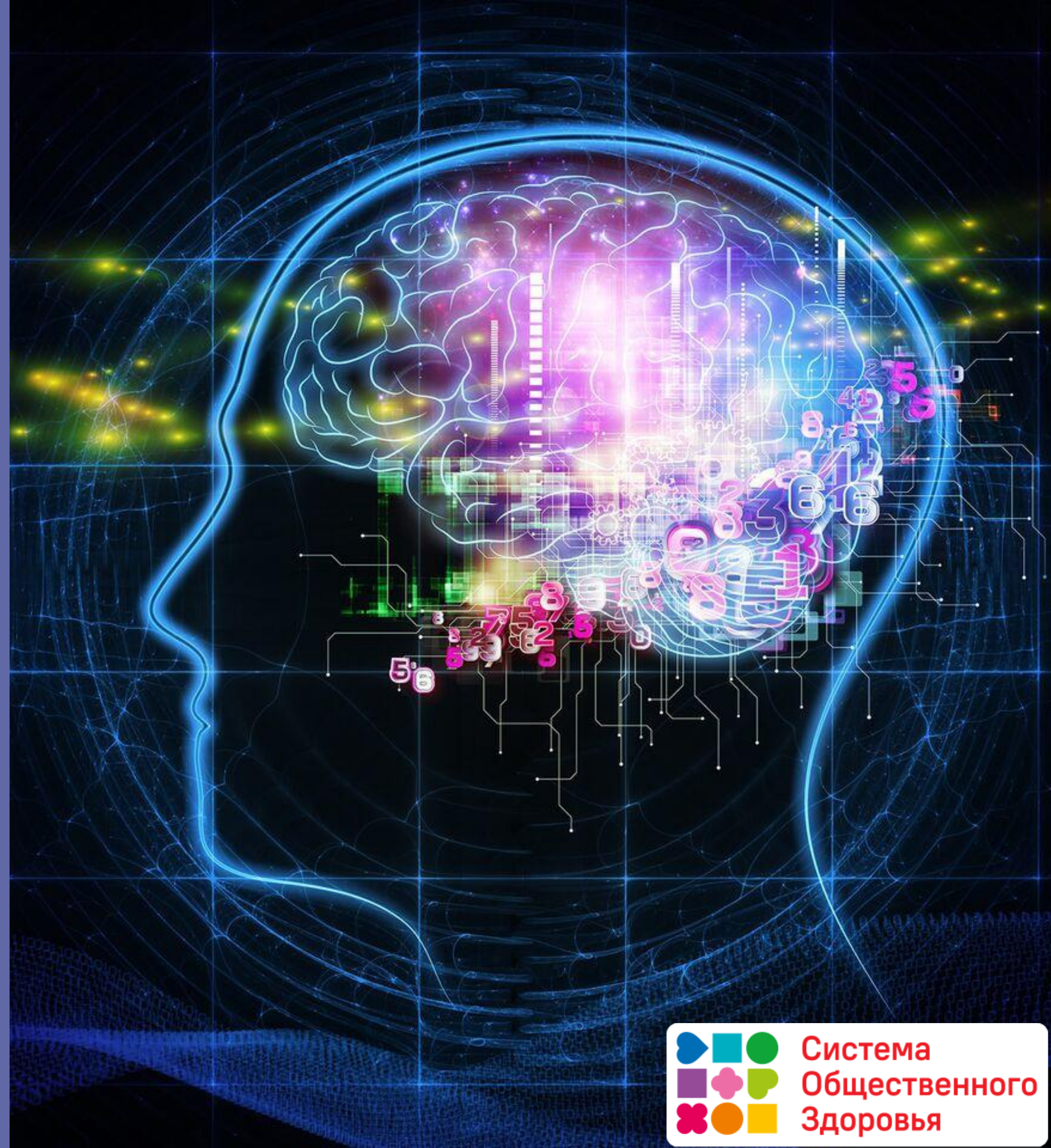
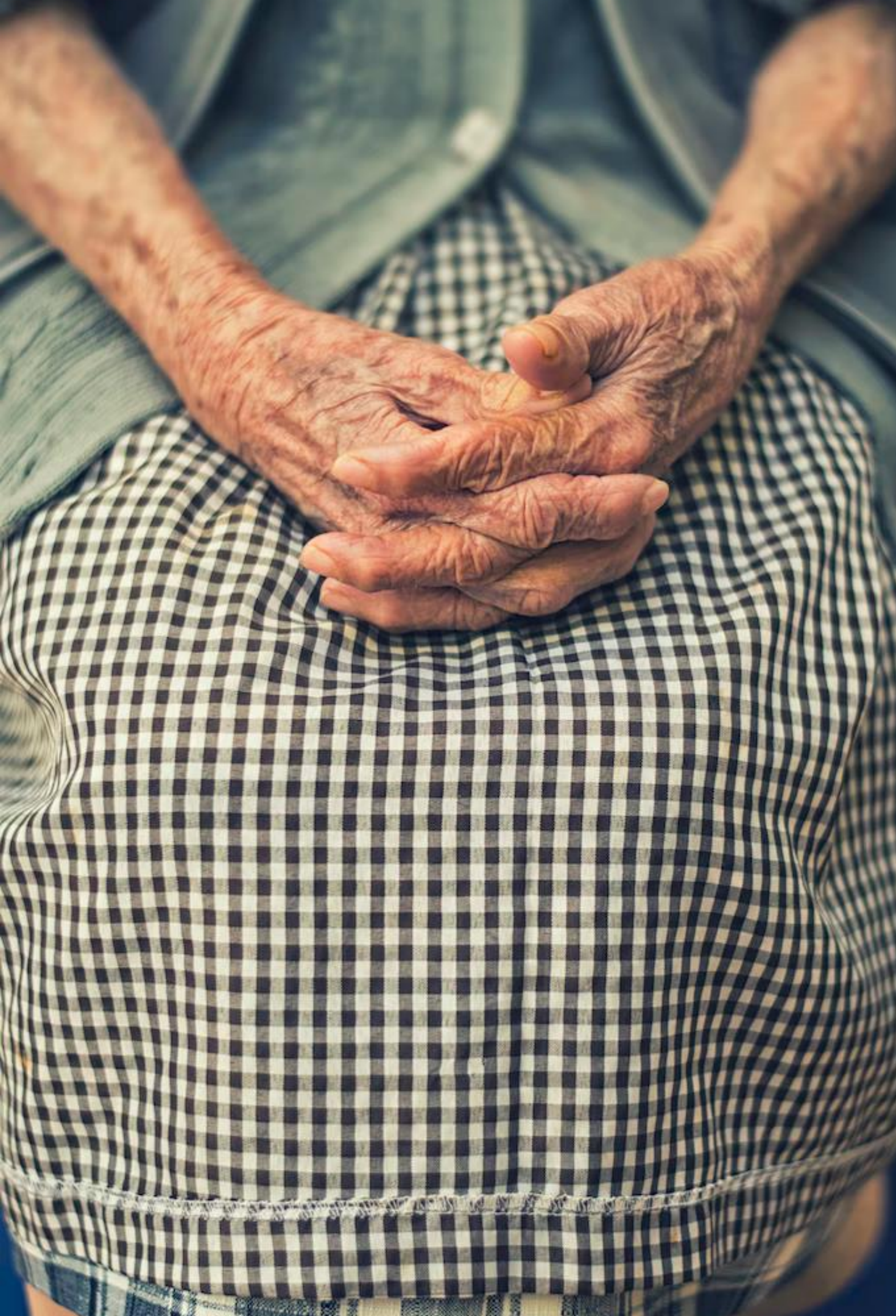


17-23 ИЮЛЯ

Неделя сохранения здоровья головного мозга

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»





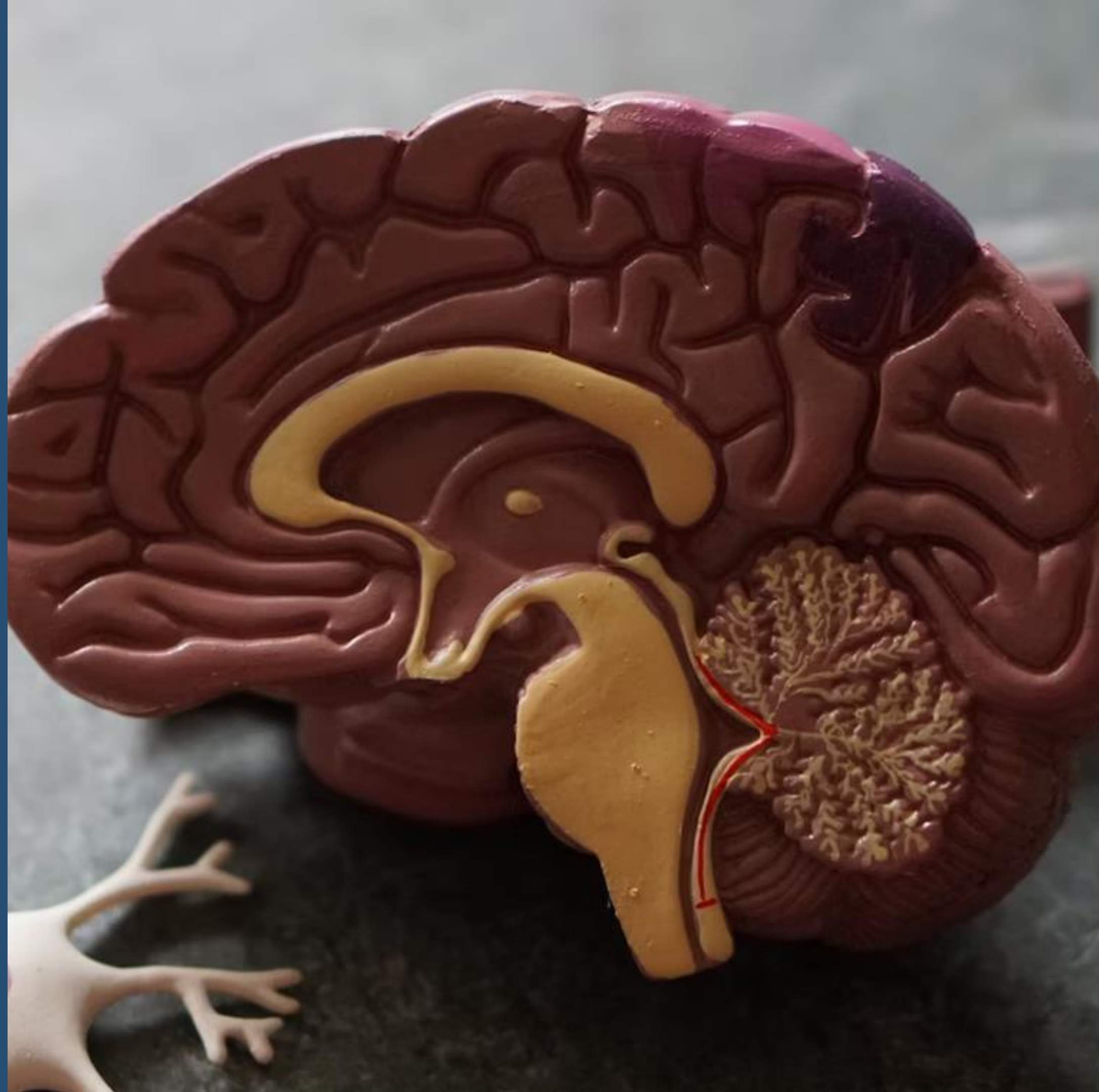
За последние десятилетия продолжительность жизни в России увеличилась в среднем до 73 лет

Но далеко не каждому человеку удастся сохранить здоровый ум и твёрдую память до преклонного возраста

Когнитивные расстройства (КР) – субъективное и/или объективно выявляемое ухудшение когнитивных функций (внимания, памяти, речи, восприятия, праксиса, управляющих функций) по сравнению с исходным уровнем (индивидуальной нормой)

Главные причины развития когнитивных нарушений:

- Болезнь Альцгеймера
- Деменция
- Энцефалопатии различного генеза (гипоксическая, почечная, печеночная, гипогликемическая и др.)
- Инсульты
- Черепно-мозговые травмы
- Опухоли головного мозга и метастатическое поражение головного мозга
- Аутоиммунные заболевания (рассеянный склероз, аутоиммунные энцефалиты)
- Нейроинфекции (ВИЧ-ассоциированная энцефалопатия, нейроборрелиоз, нейросифилис)



7 правил для сохранения здоровья Мозга

1. Контроль уровня сахара крови и артериального давления, регулярный прием гипотензивных и сахароснижающих препаратов

**Целевой уровень АД < 130/80
мм.рт.ст.**

сахара крови $\leq 5,5$ ммоль/л

При стабильно повышенном значении сахара крови и артериального давления поражаются органы мишени (сосуды головного мозга), что приводит к появлению атеросклероза, атеротромбоза



2. Физическая активность

Не менее 150 мин в неделю
динамических аэробных упражнений

средней интенсивности :

30 мин в день 5 или более раз в неделю

(ходьба в быстром темпе, плавание,
скандинавская ходьба, танцы)



Не менее 75 мин
интенсивной физической
активности в неделю:

30 мин в день 3 или более раз в неделю

(занятия с отягощениями в тренажерном зале
или с весом собственного тела)



Пожилым людям стоит
отдать предпочтение **ходьбе и**
плаванию



Физические упражнения
подбираются с учетом
возможностей человека!

3. Сбалансированное питание

Главные правила

- 3-5 основных приемов пищи и пара полезных перекусов в течение дня
- Включайте овощи и фрукты в каждый прием пищи . Это поможет быстрее насытиться и получить необходимые витамины и минералы. Не менее 400 г/ день
- Свести к минимуму употребление полуфабрикатов, фастфуда, жирной, жареной , копченой продукции, газировки
- Выбирайте щадящие методы приготовления пищи: на пару, запекание, тушение , отваривание
- Снизить количество сахара, соли (до 5г) и кондитерских изделий в рационе
- Не переедать! прислушивайтесь к своему организму и отставляйте тарелку как только почувствовали насыщение , даже если в тарелке еще осталась еда

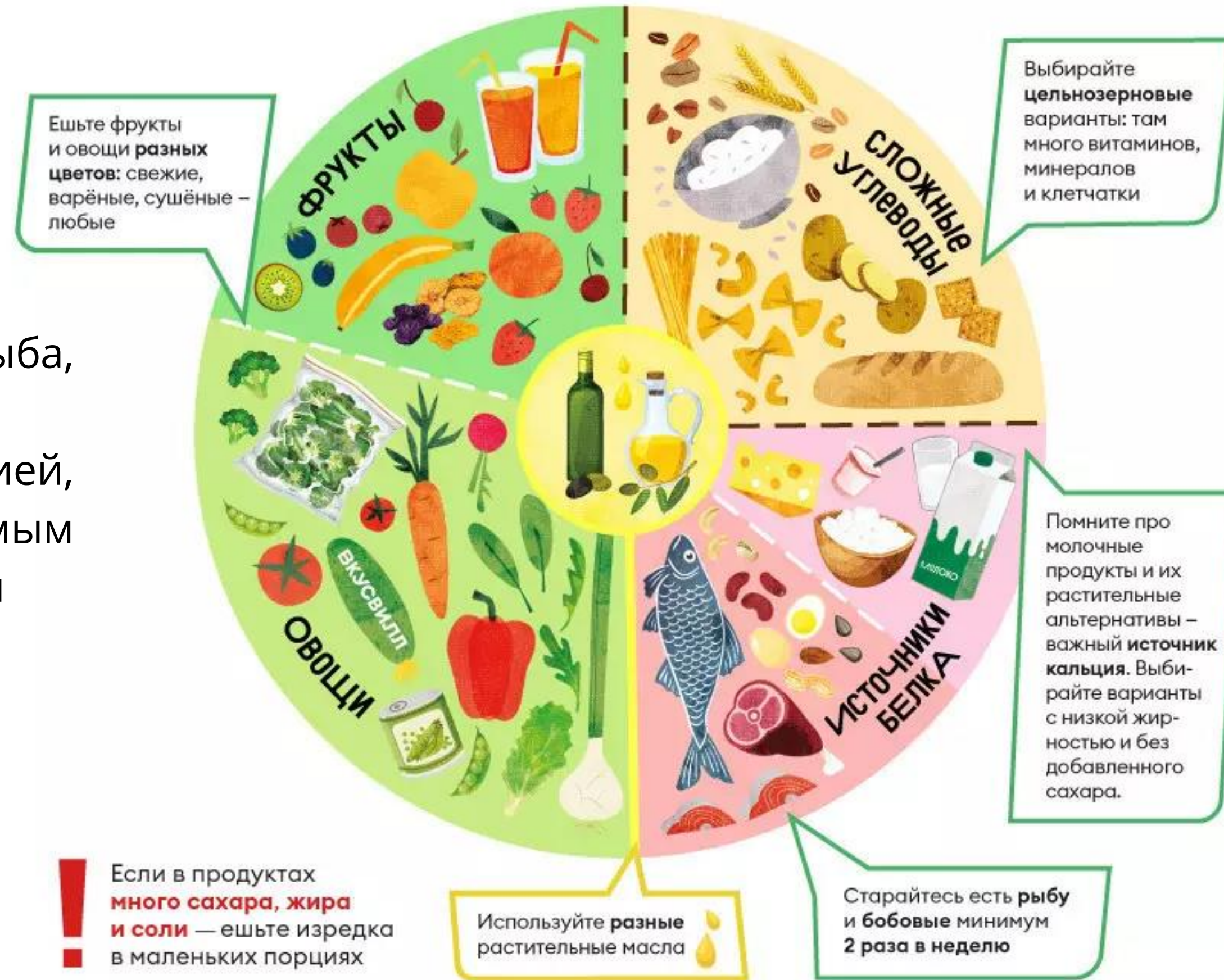


- Источником белка послужат нежирные сорта мяса(индейка, курица, кролик, телятина , также кисломолочные продукты (творог, кефир, сыр) , бобовые (фасоль,горох, чечевица, нут)

- Источник жиров для нас – это жирная рыба, растительные масла и орехи.

Помимо обеспечения организма энергией, жиры позволяют другим необходимым питательным элементам лучше усваиваться

- Отдавайте предпочтение сложным углеводам (макароны из твердых сортов пшеницы , крупы (гречка, рис ,пшено, овсяная, ячневая, молодой картофель



4. Сон

- Спи́те 7-9 часов

Недостаток сна приводит к ухудшению памяти, внимания, координации и речи

- Также проветривайте комнату перед сном .
Комфортная температура для сна 20-23 °С

- Откажитесь от гаджетов минимум за 30 мин до сна



- Последний прием пищи минимум за 1 час до сна
- Выключите свет и затемните комнату плотными шторами
- Старайтесь засыпать в одно и то же время, даже в выходные дни

5. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

На фоне приема стимулирующих веществ у большинства людей учащается пульс и показатели

АД растут, что в свою очередь приводит к повреждению эндотелия сосудов (внутренней оболочки). Это является одним из главных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний и когнитивных нарушений

Напоминаем!

**Безопасной дозы алкоголя
не существует!**



6. Больше общайтесь!



Прочные связи с семьёй, друзьями и домашними животными увеличивают продолжительность жизни. Положительные эмоциональные связи способствуют активному образу жизни и улучшению эмоционального здоровья. Изоляция же может негативно влиять на психическое здоровье, вплоть до депрессии

Общение само по себе является интеллектуальной нагрузкой.

Это требует умственной вовлеченности. Поэтому общение в прямом смысле - зарядка для ума и способ замедлить развитие возрастных недугов, таких как болезнь Альцгеймера



Где пожилые люди могут получить общение?

- Клубы по интересам
- Прогулки, в том числе с питомцами
- Занятия в тренажерном зале
- Образовательные центры (изучение ин. языков)
- Семья (помощь внукам с решением домашней работы)



7. "Тренируйте мозг"

Осваивая что-то новое, мы создаем дополнительные связи в мозге. А чем их больше, тем лучше запоминается информация



- Читайте книги, запоминайте стихи и песни
- Решайте головоломки, разгадывайте кроссворды, чистите зубы неведущей рукой, отправьтесь на работу или прогулку по новому маршруту
- Играйте в шахматы или шашки
- Учите иностранные языки
- Слушайте музыку
- Выполняйте нейрогимнастику
- Собирайте пазлы

Нейрогимнастика — это комплекс простых движений, которые активизируют самые разнообразные умственные процессы

Преимущества нейрогимнастики

- Разовьёте мыслительные процессы и память, моторику рук и освоите технику ассиметричных и симметричных движений
- Избавитесь от быстрого переутомления и станете работоспособнее
- Активизируете работу вестибулярного аппарата
- Получите заряд энергии и хорошего настроения



Повторите указанные жесты 10-15 раз

Комбинации составлены от более простой к более сложной

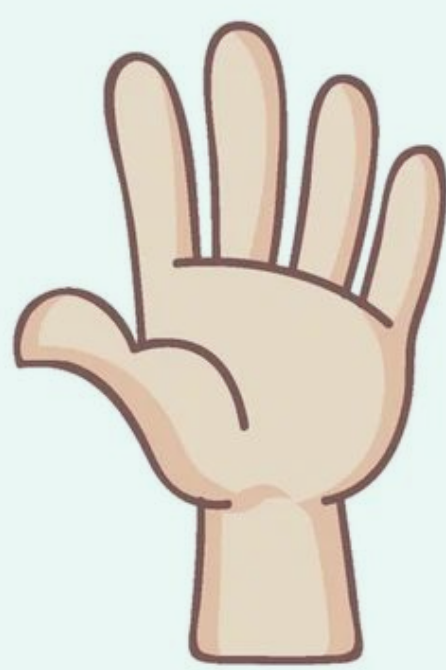
1



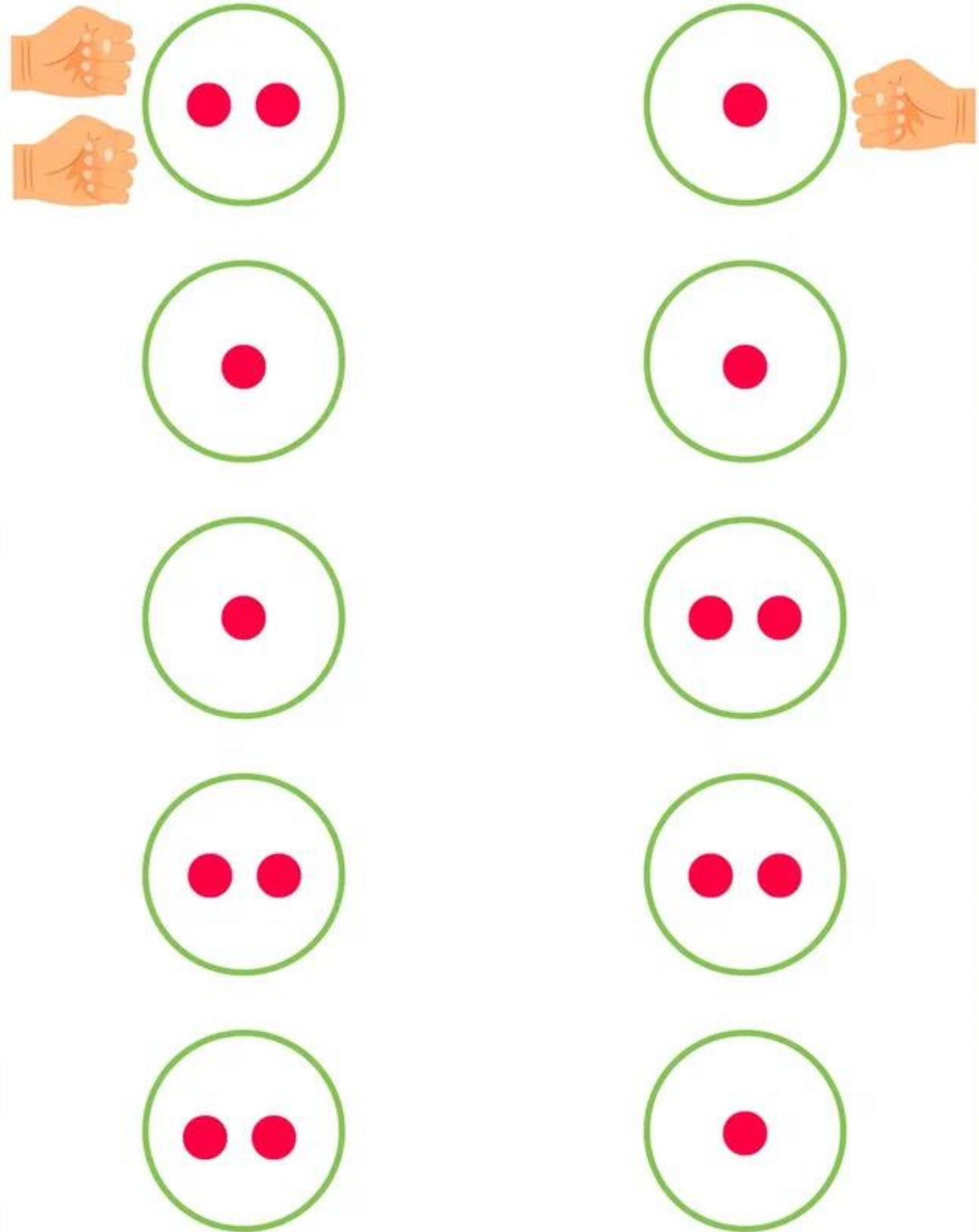
2



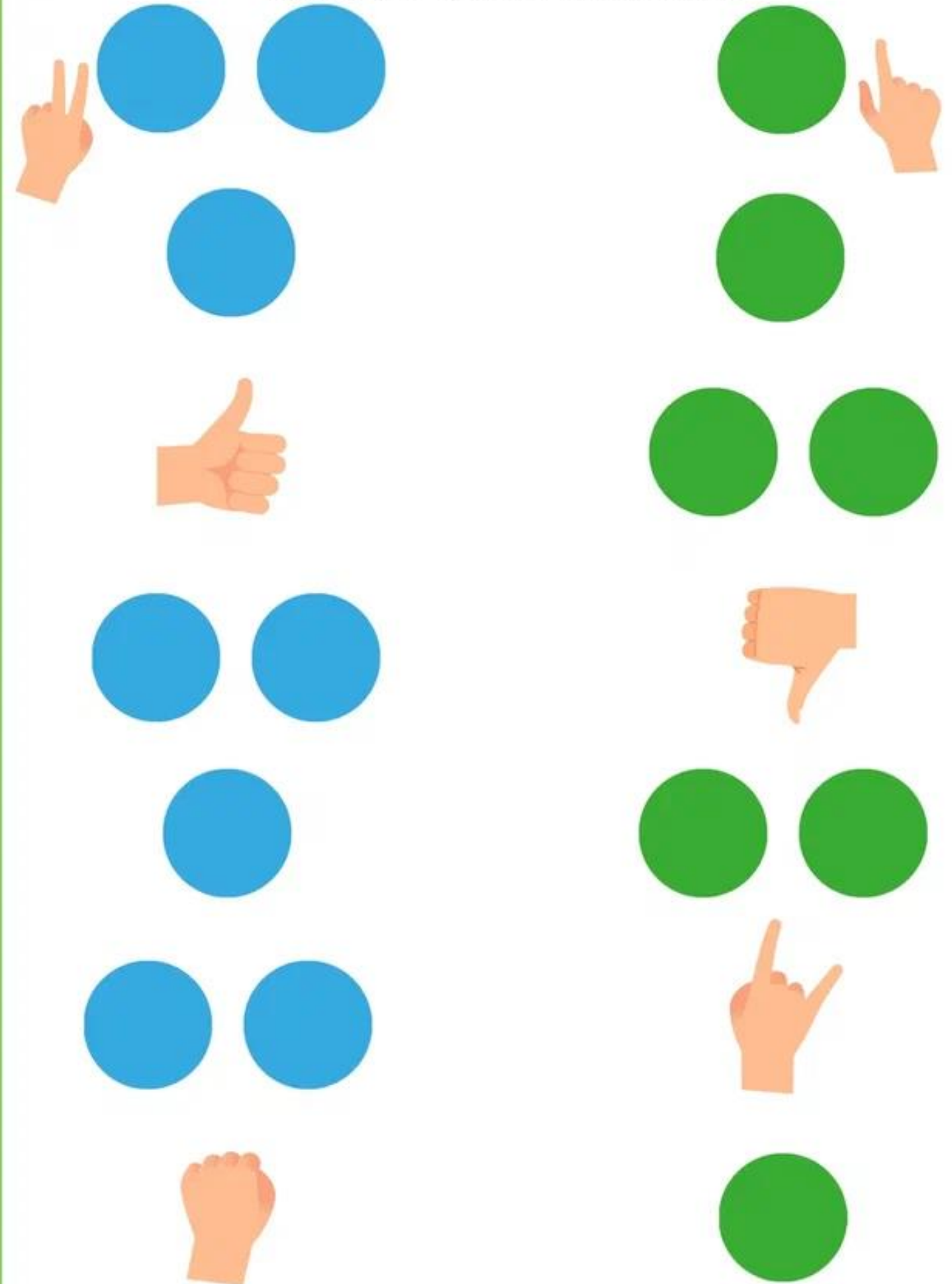
3



стукни одновременно кулаками обеих рук столько раз, сколько точек



ПРОХОДЯ ВНИЗ ПО ДОРОЖКЕ, ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ РУКАМИ ПОКАЗЫВАЙ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПАЛЬЦЕВ ИЛИ РУЧНУЮ ПОЗУ



СТРУП - ТЕСТ

НАЗЫВАЙТЕ ВСЛУХ ЦВЕТ КАЖДОГО СЛОВА, А НЕ САМО СЛОВО

СИНИЙ **ЖЁЛТЫЙ** **ЧЁРНЫЙ** **КРАСНЫЙ** **ЗЕЛЁНЫЙ**

ЖЁЛТЫЙ **ЗЕЛЁНЫЙ** **СИНИЙ** **ЧЁРНЫЙ** **ЖЁЛТЫЙ**

КРАСНЫЙ **СИНИЙ** **ЧЁРНЫЙ** **ЖЁЛТЫЙ** **СИНИЙ**

СИНИЙ **ЗЕЛЁНЫЙ** **КРАСНЫЙ** **ЖЁЛТЫЙ** **ЧЁРНЫЙ**

ЖЁЛТЫЙ **КРАСНЫЙ** **ЧЁРНЫЙ** **ЗЕЛЁНЫЙ** **СИНИЙ**

ЗЕЛЁНЫЙ **ЖЁЛТЫЙ** **КРАСНЫЙ** **СИНИЙ** **ЧЁРНЫЙ**

КРАСНЫЙ **СИНИЙ** **ЧЁРНЫЙ** **ЗЕЛЁНЫЙ** **ЖЁЛТЫЙ**

СИНИЙ **ЧЁРНЫЙ** **КРАСНЫЙ** **ЖЁЛТЫЙ** **ЗЕЛЁНЫЙ**

Раскраски виммельбух



Спасибо за ВНИМАНИЕ!

Врач по медицинской профилактике
Тотмянина Н.С.

