

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

20 – 26 июля Неделя сохранения здоровья головного мозга

Выпуск 24/26

20.07.2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Как сохранить здоровье мозга?	2
Упражнения для мозга	2
Физическая активность для мозга	2
Как поддержать мозг в современном ритме жизни	3
Нейрогимнастика для межполушарного взаимодействия	3
Привычки для тренировки мозга	3
Гимнастика для мозга	4

Обратите внимание:

- Мозг взрослого человека содержит 100 млрд нейронов.
- Площадь коры головного мозга составляет около 20 квадратных метров.
- Скорость распространения нервного импульса достигает 288 км/ч, а к старости снижается примерно на 15 %.
- Масса головного мозга от рождения до взрослого возраста увеличивается в 4 раза
- Мозг состоит из 90-100 млрд нервных клеток (нейронов)

Почему здоровье мозга так важно?

Здоровье мозга — ключевой фактор качества жизни. Мозг — главный орган нервной системы, управляющий всеми функциями организма: от дыхания и сердцебиения до мыслительных процессов, эмоций и памяти. Его бесперебойная работа обеспечивает наше существование и активное долголетие.

Нарушения в работе мозга приводят к серьезным заболеваниям, таким как нервно-мышечные расстройства, хроническая ишемия, инсульт, рассеянный склероз, эпилепсия, различные виды деменции, болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.

Для поддержания здоровья мозга важно сохранять его функциональность и когнитивные способности. Контроль сосудистых факторов риска, таких как гипертония, гипергликемия и дислипидемия, снижает риск развития инсульта и развития деменции. Здоровье мозга подвержено различным угрозам, среди которых выделяются инсульт, нейродегенеративные заболевания, эпилепсия, нейромышечные расстройства, хроническая ишемия мозга, деменции и постковидный синдром.

Инсульт представляет собой острое нарушение мозгового кровообращения, и, по данным Всемирной инсультной организации, каждый год в мире фиксируется более 15 миллионов случаев этого заболевания. В Рос-

сии ежегодно около 400 тысяч человек сталкиваются с инсультом. Для пациентов, переживших инсульт, важно проходить комплексную реабилитацию, включающую медикаментозное лечение, физиотерапию, логопедический и психологический уход, а также изменение образа жизни для предотвращения повторных инсультов.

Нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и рассеянный склероз, также представляют серьезную угрозу для здоровья мозга. Эпилепсия, нейромышечные расстройства и хроническая ишемия головного мозга также могут существенно повлиять на его функции. Деменции различной этиологии, включая постковидный синдром, который сопровождается когнитивными нарушениями, нарушением сна, головными болями и астенией, также представляют опасность для мозга.

Когнитивные расстройства, такие как снижение памяти, умственной работоспособности, внимания и ориентации во времени и пространстве, также могут быть следствием различных заболеваний и состояний мозга.

Если вы или ваши близкие замечаете у себя или у кого-то из близких сле-



Мамайханов Гамзат Гаджиевич – зав. отделением неврологии ГКБ

дующие симптомы, не откладывайте визит к врачу:

Частые головные боли.

Проблемы со сном.

Снижение памяти и трудности с концентрацией внимания при выполнении задач или подборе нужных слов в разговоре.

Слабость или головокружение.

Своевременная диагностика и лечение значительно увеличивают шансы на выздоровление.

Важно помнить, что при умеренных когнитивных нарушениях необходимо контролировать уровень артериального давления, холестерина, глюкозы, а также следить за сердечным ритмом.

Как сохранить здоровье мозга?

Здоровье мозга зависит не только от генетики, но и от образа жизни. Вот несколько простых, но эффективных правил:

1. Физическая активность. Двигайтесь.

Наш мозг развивается в течение всей жизни благодаря нейропластичности. Важную роль в этом процессе играет нейрогенез — образование новых нейронов в мозге. Положительное влияние на нейрогенез оказывают аэробные упражнения. К аэробным нагрузкам относятся: ходьба, бег, бег на месте, плавание, подъем по ступенькам, катание на скейтборде, коньках, роликах, танцы, теннис, баскетбол. Регулярные умеренные физические нагрузки (езда на велосипеде, ходьба, плавание, йога, ЛФК) улучшают кровообращение, снижают риск инсультов и поддерживают когнитивные функции.

2. Умственная активность. Решение кроссвордов, чтение, обучение новому, игра в настольные игры — всё это тренирует мозг и замедляет развитие возрастных изменений.

3. Контроль артериального давления. Повышенное давление — один из главных факторов риска инсультов и деменции. Следите за показателями и при необходимости корректируйте

их под наблюдением врача.

4. Регулярная диспансеризация. Раннее выявление риска — залог успешного лечения. Не пренебрегайте профилактическими осмотрами и скринингами.

5. Сбалансированное питание. Питание по принципам средиземноморской диеты (овощи, рыба, орехи, цельные злаки) положительно влияет на работу мозга и сердечно-сосудистую систему. Особенно по вкусу нашему мозгу ненасыщенные жирные кислоты, которые в большинстве содержатся в льняном семени, орехах, растительном масле, зеленых листовых овощах, рыбе.

6. Контроль уровня холестерина, глюкозы и ритма сердца. Эти показатели напрямую влияют на здоровье сосудов головного мозга. При наличии умеренных когнитивных нарушений их особенно важно держать под контролем.

7. Здоровый сон.

Если человек спит недостаточно, у него ухудшается память. Доказано, что одна ночь бодрствования отнимает несколько баллов нашего IQ.

8. Отказ от потребления табака, вейпов и никотинсодержащей продукции. Завядавшие курильщики на 45% более склонны к развитию слабоумия, чем люди некурящие. Доказано, что 14% случаев болезни Альцгеймера во всем мире потенциально связаны именно с этой пагубной привычкой.

Заболевания головного мозга

- Инсульт
- Деменция
- Эпилепсия
- Болезнь Паркинсона
- Рассеянный склероз
- Нервно-мышечные заболевания
- Хроническая ишемия головного мозга

9. Развитие мозга. Чтение.

Во время чтения наше сознание активизирует процессы визуального, слухового и фонематического восприятия.

Здоровье мозга — путь к активному долголетию!

Берегите здоровье мозга! Будьте здоровы и активны!

Упражнения для мозга

Логические задачи и головоломки — это не только развлечение, но и отличный способ развить аналитическое мышление и память. Шахматы, шашки, кроссворды, sudoku и даже заучивание стихов помогают стимулировать мозговую деятельность.

Овладение

Наличие мозгов — дополнительная нагрузка на позвоночник.

новыми навыками или языками — один из наиболее эффективных способов активировать нейропластичность мозга. Изучение музыки, рисования, программирования или иностранного языка способствует формированию новых нейронных связей и улучшает когнитивные

функции.

Таблицы Шульте — это таблицы с числами, которые нужно находить по порядку, фиксируя взгляд в центре. Такое упражнение помогает развить периферическое зрение, скорость обработки информации и концентрацию. Его можно выполнять как с карточками, так и на экране.

Физическая активность для мозга

1. Аэробные упражнения — бег, плавание, быстрая ходьба или велоспорт улучшают память и когнитивные функции. Рекомендуется заниматься 3–4 раза в неделю по 30–45 минут.

2. Координационные виды спорта — теннис,

бадминтон, танцы, скалолазание и другие активности, где нужно контролировать тело и оценивать ситуацию, способствуют развитию мозга.



3. Йога и пилатес помогают снизить уровень стресса, повысить концентрацию и улучшить осознанность.

Как поддержать мозг в современном ритме жизни

- Слушайте классику. Музыка Моцарта, Вивальди, Баха и Чайковского улучшает сон, снижает тревожность и усталость, активирует творческое мышление и повышает скорость решения задач.

- Сосредоточьтесь на одной задаче. Избегайте мультизадачности, планируйте день, отключайте уведомления и устраивайте цифровой детокс.

- Рассказывайте истории. Пересказывайте события, чтобы улучшить память, проработать травмы и повысить ментальное здоровье.

- Обеспечьте восстановление. Принимайте витамины, питайтесь правильно, используйте препарат Рекогнан для поддержания активности нейронов.

- Спите днем. Короткий (до 30

минут) дневной сон повышает производительность мозга и улучшает настроение.

- Массируйте уши. Массаж ушей и воротниковой зоны улучшает кровоток и работоспособность, снижает стресс и головные боли.

- Принимайте холодный душ. Процедуры с водой менее 20 градусов стимулируют выработку адреналина и эндорфинов, повышают энергичность и снижают тревогу.

- Меняйте освещение. Синий свет улучшает концентрацию,

но нарушает выработку мелатонина. За 2 часа до сна используйте фильтры синего света.

- Заведите питомца. Домашние животные снижают стресс, улучшают настроение и когнитивные функции, особенно у пожилых.

- Управляйте кортизолом. Используйте утренний пик кортизола для активных задач, а днем переключайтесь на рутинные дела.



Нейрогимнастика для межполушарного взаимодействия

Нейрогимнастика для межполушарного взаимодействия

Упражнение «Ухо-нос» развивает переключаемость внимания и координацию. Нужно правой рукой коснуться левого уха, а левой — правого носа,

Есть такие люди, к которым просто хочется подойти и поинтересоваться, сложно ли без мозгов жить.

затем поменять руки.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» тренирует память на последовательности и координацию движений. Нужно последовательно менять положение руки: сжатый кулак, ребро ладони и открытая ладонь.

Рисование дву-

мя руками помогает активировать межполушарные связи. Попробуйте одновременно рисовать разные фигуры или движения.

Упражнение «Ленивая восьмёрка» улучшает зрительно-моторную координацию и снимает напряжение с глаз. Нужно рисовать в воздухе или глазами знак бесконечности (∞).

Привычки для тренировки мозга

Изменение рутины помогает поддерживать активность мозга. Пробуйте новые маршруты, используйте неведущую руку для выполнения привычных действий или меняйте порядок повседневных задач.

Чтение и обсуждение прочитанного развивают критическое мышление и

улучшают способность формулировать аргументы. Обсуждая книги с другими, вы тренируете навыки коммуникации.

Социальные взаимодей-



ствия укрепляют эмпатию, развивают гибкость мышления и требуют быстрой обработки информации. Дебаты, совместные игры и общение помогают поддерживать мозг в тонусе.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

**ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА"**

Использована
информация из
источников интернет

Мы в Вебе!

example.com

Основные угрозы здоровью головного мозга:

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире регистрируется более 15 миллионов случаев инсультов. В России каждый год около 400 тысяч человек сталкиваются с этой патологией.

Нейродегенеративные заболевания: болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз.

Эпилепсия и нейромышечные расстройства

Хроническая ишемия головного мозга

Деменции различной этиологии

Постковидный синдром, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, появляются головные боли и астения.

Особое внимание стоит уделить людям, перенёсшим COVID-19. У многих из них развивается постковидный синдром, который проявляется в снижении концентрации, ухудшении памяти, слабости и нарушении сна.

Эти симптомы могут быть стойкими и усугублять уже имеющиеся неврологические проблемы.

Гимнастика для мозга

Нейрогимнастика для мозга

Упражнение «Ухо-нос» — коснитесь правой рукой левого уха, а левой — правого носа, потом поменяйте руки. Помогает развить внимание и координацию.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь» — сжимайте кулак, ставьте ребро ладони и раскрывайте ладонь. Тренирует память и координацию движений.

Рисование двумя руками одновременно — попробуйте рисовать разные фигуры или движения сразу двумя руками. Это помогает активировать оба полушария мозга.

Упражнение «Ленивая восьмёрка» — рисуйте в воздухе или глазами знак бесконечности. Улучшает зрение и снимает напряжение.

Практики для снижения стресса

Медитация и дыхание — по 10–15 минут в день. Снижают тре-

вогу, улучшают концентрацию и помогают лучше планировать.

Прогулки на природе — замечайте звуки, запахи и окружающие вас вещи. Это развивает наблюдательность и помогает расслабиться.

Заболевания головного мозга

- Инсульт
- Деменция
- Эпилепсия
- Болезнь Паркинсона
- Рассеянный склероз
- Нервно-мышечные заболевания
- Хроническая ишемия головного мозга



Для достижения оптимальных результатов рекомендуется комбинировать различные виды упражнений. Например, можно начать с двадцатиминутной пробежки, затем перейти к пятнадцатиминутному решению кроссвордов или тренировке с использованием таблицы Шульте, и завершить десятиминутной гимнастикой для мозга. Ключевым фактором является регулярность занятий. Ежедневные тренировки продолжительностью от пятнадцати до тридцати минут принесут больше пользы, чем менее частые, но более длительные сессии.

Забота о здоровье мозга способствует сохранению когнитивных функций, улучшению памяти и повышению интеллектуальных способностей.