

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

22 июля - Всемирный день мозга



Служба
здоровья

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Профосмотры и диспансеризация помогают выявить заболевания головного мозга, а также провести своевременную коррекцию выявленных нарушений. Для лиц старше 65 лет особенно важно прохождение анкетирования "Возраст - не помеха", направленного на выявление нарушений функций головного мозга.



Служба
здоровья



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. Контролируйте артериальное давление (не выше 140/90 мм рт.ст.)
2. Откажитесь от вредных привычек (курения, употребления алкоголя)
3. Употребляйте не менее 400-500 грамм овощей и фруктов в сутки
4. Поддерживайте оптимальную массу тела
5. Будьте физически активными
6. Сохраняйте высокий уровень умственной активности
7. Проходите профилактические осмотры и диспансеризацию



Служба
здоровья



ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

О постковидном синдроме могут говорить следующие симптомы со стороны головного мозга, развивающиеся на фоне перенесенной новой коронавирусной инфекции:

- нарушение когнитивных функций (память, внимание, речь и др.)
- нарушение сна
- головные боли
- общая слабость, утомляемость



Служба
здоровья

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- инсульт
- нервно-мышечные заболевания
- хроническая ишемия головного мозга
- эпилепсия
- рассеянный склероз
- болезнь Паркинсона
- деменция и др.



Служба
здоровья

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЗГА

10 полезных упражнений для мозга

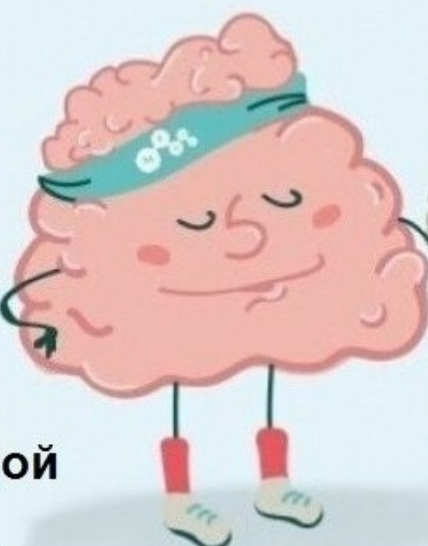
Путешествуйте

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