



### Как сохранить здоровье головного мозга?

Головной мозг – это главный орган центральной нервной системы (ЦНС). Он контролирует и регулирует жизненно важные функции человеческого организма, например, дыхание или сердечный ритм. Также наш мозг управляет сном, голодом, жаждой. В его ведении обработка информации, поступающей от органов чувств, *память*, внимание, эмоции и движения. Кроме того, он воспринимает и генерирует речь, обеспечивает мышление.

Головной мозг регулирует практически все наши действия: мы дышим, смотрим, слушаем, поём и танцуем под его неусыпным контролем и ровно в той степени, в какой он позволяет нам это делать. Но и человек может влиять на свой мозг. Образ жизни, предпочтения в питании, вредные привычки – всё это сказывается на работе мыслительного органа, его способности выполнять свои функции.

Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Три четверти всех случаев заболевания – ишемический инсульт. Вторая разновидность инсульта - геморрагический.

Существуют факторы риска развития инсульта. Они разделяются на две основные группы.

Первая – это некорректируемые, то есть на которые нельзя как-то воздействовать. К ним относятся возраст, пол и наследственность. То есть чем старше человек, тем выше риск возникновения этого заболевания, мужчины подвержены инсультам больше, чем женщины, при этом приступы случаются у них в более раннем возрасте, и в тех семьях, в которых инсульты уже случались.

Вторая группа – корректируемые факторы, то есть такие, на которые врачи и сами пациенты могут оказать какое-то воздействие. Среди них на первом месте артериальная гипертензия. Если человек страдает высоким артериальным давлением, не проводит его коррекцию, то риск возникновения инсульта у него выше.

Также среди факторов риска развития инсультов: наличие сердечно-сосудистых заболеваний, мерцательной аритмии, нарушения липидного обмена (высокий уровень холестерина), некомпенсированный сахарный диабет, гиподинамия, избыточная масса тела, заболевания свертываемости крови, вредные привычки: курение и алкоголь.

Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. Вероятность постковидного синдрома растет с

возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы.

Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий. При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.

Основу профилактики нарушения мозгового кровообращения составляет здоровый образ жизни, исключая вредные привычки: курение, алкоголь, чрезмерное употребление жирной пищи. Важно избегать стрессов, физических перегрузок, поддерживать адекватную массу тела. К профилактическим мерам относят контроль артериального давления, при наличии сопутствующих заболеваний — их адекватное лечение и постоянное наблюдение у врачей — специалистов.

И не забывайте, что сон – это основа хорошего здоровья. Крепкий ночной сон должен быть приоритетом вашего здоровья. Без этого, вы повысите вероятность появления повышенной тревожности и стресса.

Помимо хорошего сна, выделяйте время на «бодрствующего отдыха» т.е такого времени, когда вы занимаетесь приятными для себя вещами, физически и умственно не переутомляетесь.

Сохранять здоровье мозга – задача не только здравоохранения, но и самого человека. Здоровый образ жизни и внимательное отношение к тревожным сигналам от организма – вот залог своевременного выявления заболеваний.

Заведующая неврологическим отделением ГБУЗ «Трубчевская ЦРБ»,  
врач-невролог Шевелева Т.А.