 **с 17 по 23 июля 2023 Недели сохранения здоровья головного мозга**

**в честь Всемирного дня мозга 22 июля**

С 17 по 23 июля 2023 года Минздрав России проводит Неделю сохранения здоровья головного мозга в честь Всемирного дня мозга 22 июля.

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

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

По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

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. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.

При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.

**Инсульт**  
По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсульта, в том числе в России более 400 тыс. случаев острых нарушений мозгового кровообращения.  
Не следует думать, что инсульт поражает только пожилых и стариков. В последние несколько десятилетий на фоне резкого повышения ритма жизни заболевание заметно помолодело.  
К сожалению, не все случаи инсульта заканчиваются выздоровлением или инвалидизацией, по-прежнему очень значительна доля случаев с летальными исходами.  
Если в предыдущие годы число умерших в результате инсульта не превышало 50%, то по итогам 6 месяцев текущего года в 36 случаях отмечается печальный исход заболевания. Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.

**Новообразования**  
Вторым не менее значимым заболеванием головного мозга являются новообразования, которые диагностируются у 4,5 тыс. жителей России. Это как злокачественные новообразования, так и доброкачественные опухоли оболочек мозга.  
Опухоли мозга могут не давать знать о себе годами, но при появлении вторичных симптомов – снижении остроты зрения, двоении предметов, слуховых и речевых нарушениях, судорожном синдроме (внезапном эпилептическом припадке), интенсивной головной боли с тошнотой и рвотой, онемении конечностей, нарушении мелкой моторики кистей рук – нужно сразу обратиться к врачу для решения вопроса о дальнейшем обследовании.

Интенсивно работающий мозг позволяет не только быть успешным и эффективным в любой деятельности, но и сохранять ясный ум и бодрость до глубокой старости.  
Давно замечено, что люди, имеющие много интересов, получающие массу впечатлений, решающие сложные интеллектуальные задачи, гораздо дольше остаются активными, у них реже встречаются депрессивные состояния, реже и позже развивается старческое слабоумие. Чем активнее мозг трудится, тем лучше он сохраняется. Самое тяжелое наказание для него – однообразие и негатив.





