**15 - 21 июля Неделя сохранения здоровья головного мозга**

В последние годы всё чаще всевозможные федерации и ассоциации врачей-специалистов определённого профиля, стремясь повысить внимание людей и государственных органов здравоохранения к вопросам здоровья человека, учреждают дни, посвящённые здоровью того или иного органа человека, либо системы органов.

Не секрет, что головной мозг является главным органом центральной нервной системы человека. Несмотря на прогресс медицины, на сделанные научные открытия в этой сфере, в том числе в области исследования головного мозга, нервная система человека остаётся той областью, исследование которой продолжается по сей день. Именно головной мозг и множественные аспекты, связанные с его работой, продолжают оставаться загадкой.

Головной мозг фактически является командной структурой, благодаря которой осуществляется работа всех органов человека. Любой сбой в работе головного мозга моментально сказывается на жизнеспособности человека, приводя к нарушениям в работе любых органов. Самые совершенные электронные машины, созданные человеком, по сути своей являются попыткой приблизиться к человеческому интеллекту, сосредоточенному именно в головном мозге. Однако ни одна из них несравнима по сложности и совершенству с головным мозгом человека.

Заболевания нервной системы человека, в том числе заболевания головного мозга несут для человека тяжёлые последствия, предсказать которые порой бывает трудно. В результате этих заболеваний человек может испытывать страдания, нервные переживания, стать инвалидом, потеряв трудоспособность и даже погибнуть. Да, многое изучено, но многое и остаётся пока за завесой тайны для учёных-медиков. Именно поэтому здоровью головного мозга неврологи придают такое большое значение, вырабатывая систему профилактики изученных заболеваний, возможных травм. Систематизируя имеющиеся знания, опираясь на научные открытия, используя передовые технологии в области медицинского оборудования и фармакологии, специалисты обмениваются опытом и стремятся к поиску наиболее эффективных способов диагностики и лечения заболеваний головного мозга.

Общими рекомендациями врачей для поддержания здоровья головного мозга являются здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, здоровый сон, здоровое питание, ходьба, [прогулки на свежем воздухе](https://www.calend.ru/holidays/0/0/3692/) или физические тренировки, постоянный «тренинг» мозга через решение нестандартных задач, поисков решения, общение с высокоинтеллектуальными людьми, умственная деятельность (чтение, решение [кроссвордов, головоломок](https://www.calend.ru/holidays/0/0/3711/) и т.д.).

* 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.
* 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.**

**Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения**

**ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК**