

16+

№30 июль 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Советы по
сохранению
здорового
мозга и ясного
ума

<< СТР. 1



Что такое
инсульт?

<< СТР. 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Изображение от Freepik

Изображение от Freepik

Неделя сохранения здоровья головного мозга

Советы по сохранению здоровья мозга и ясного ума

Ежегодно 22 июля отмечается Всемирный день мозга. Его цель — повысить внимание людей к вопросам здоровья важнейшей и наиболее загадочной части человеческого организма.

Как сохранить здоровье мозга рассказал врач невролог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Лебедев Всеволод Евгеньевич.



Интенсивное функционирование мозга позволяет человеку не просто стать успешным и эффективным в любой деятельности, но и сохранять ясный ум, бодрость в старшем возрасте.

В России людям старшего поколения сохранять активность и поддерживать в тонусе свое тело и мозг помогает национальный проект «Демография». Благодаря нацпроекту, инициированному президентом Владимиром Путиным, развиваются практики активного долголетия, помо-

гающие поддерживать физическую, социальную и умственную активность в старшем возрасте.

Почему это происходит

Работоспособность мозга зависит от количества и прочности нейронных связей. Любое знание, новый навык, непривычное действие образуют новые синапсы. Чем больше умений, тем больше синапсов. Но рано или поздно мы достигаем некоторой планки, на которой нас все устраивает, и не стремимся развиваться дальше. Таким образом, в

определенный момент времени мы начинаем выполнять только автоматические действия, отточенные навыки. Это расслабляет наши функции мозга. Без нагрузки нейронные связи разрушаются. Но этот процесс обратим. Да, чем позже — тем медленнее и сложнее, но этот процесс все равно будет происходить.

Что с этим делать

Исследования показывают, что с помощью определенных методов и упражнений память можно значительно улучшить и даже вернуть к прежнему

уровню функциональности. Память похожа на мышцу — чем больше её тренировать, тем сильнее она становится. Достаточно небольшой регулярности. Как позаботиться о памяти пожилых людей? Воспользуйтесь нашими советами.



Изображение от Freepik

Тренировка памяти начинается с правильного питания

Правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья мозга. Вот несколько ключевых элементов питания, которые помогают поддерживать здоровье мозга:

1. Полиненасыщенные жирные кислоты. Ткани головного мозга на 60% состоят из полиненасыщенных жирных кислот. Идеальное соотношение жиров - это поступление Омега-6 и Омега-3 в равных количествах.
2. Железо необходимо для нормального кровотока и поставки кислорода в мозг.
3. Витамин Е является мощным антиоксидантом, который помогает защищать клетки мозга.
4. Фолиевая кислота – важный

витамин для поддержания нервной системы и стимулирования памяти.

Поэтому оптимальный вариант рациона питания будет следующим:

- больше рыбы (лучше всего морской) и грецких орехов;
- невысокая доля мяса и мясных продуктов;
- преобладание овощей, фруктов, злаков и ягод;
- соленья, консервы, колбасы в минимальном количестве;
- не забывайте пить достаточное количество воды.

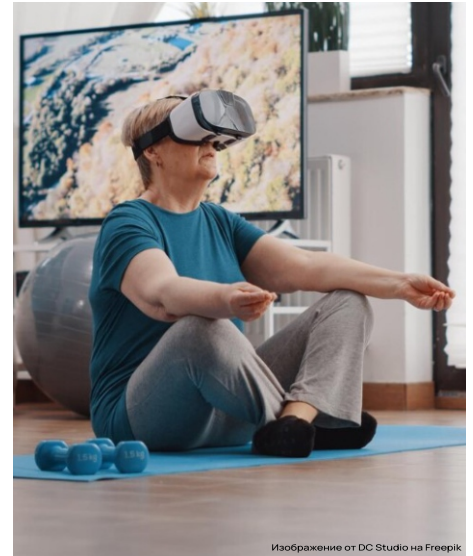
Движение — это жизнь, а еще хорошая память

Движение является ключом к здоровой и активной жизни. Физическая активность способствует улучшению памяти в связи со следующими процессами в организме:

1. Улучшение кровообращения и поставки кислорода в мозг.
2. Стимуляция роста новых нейронов.
3. Улучшение настроения и снижение стресса.
4. Повышение уровня фактора роста мозга.
5. Улучшение сна.

Важно заметить, что физическая активность не обязательно должна быть интенсивной. Даже умеренная активность, такая как прогулки на свежем воздухе, танцы, йога или занятия садоводством, могут принести пользу.

Умственная активность — тренировка для мозга



Изображение от DC Studio на Freepik

Существует множество способов поддерживать когнитивные функции через умственную активность:

- **Разгадывание кроссвордов и головоломок** помогают поддерживать память и логическое мышление.
- **Регулярное чтение** помогает улучшить когнитивные навыки. Хотите, чтобы ваш мозг как можно дольше был активным, – старайтесь читать больше.
- **Изучение языков, занятие творчеством** — все это помогает стимулировать.
- **Пальчиковая гимнастика** является одним из видов гимнастики, задействующей разные мозговые центры. Пальчиковая гимнастика повышает работоспособность мозга, развивает память, мышление и тактильную чувствительность.
- **Колючий мячик.** Занятия с колючим мячиком активизируют кровообращение, повышают физическую и умственную активность, благоприятно воздействуют на организм в целом.
- **Мелкая моторика.** Очень по-

лезны для умственной деятельности упражнения, выполняемые пальцами рук, например вязание, вышивание.

- **Заведите новое хобби.** Одно из интересных хобби – «коробка воспоминаний». Возьмите коробку, куда будете складывать мелочи, которые окрашены яркими воспоминаниями. Например: письма близких людей; сувениры из поездок; фотографии или открытки; билеты на шоу и т.п. Перебирая вещи, человек вспоминает события и людей, которых они олицетворяют. Это помогает повысить пластичность мозга, а эмоциональная окраска сохраняет привязанность к близким.

Помните: Со временем мы начнем автоматически решать однотипные логические задания. Для поддержания хорошего тонуса мозга нужны разнообразные упражнения и постепенное увеличение нагрузки.

Самоорганизация для развития памяти

Самоорганизация предполагает активное участие и организацию собственных действий и мыслей для улучшения запоминания и воспоминания информации. Вот несколько методов самоорганизации, которые могут помочь в развитии памяти:

- Метод ассоциации - если нужно что-то запомнить, это необходимо сопоставить с предметом или известным челове-

ком таким же именем;

- Аббревиатура - фраза легко запомнится, если взять первые буквы от каждого слова;

- Визуализация - представление в воображении того, что требуется запомнить;

- От сложного к простому - если необходимо усвоить большое количество знаний, лучше разбить его на маленькие блоки;

- Рифмование - запоминание с помощью стихотворной формы;

- Метод зацепок - числа лучше запоминаются, если заменить их на предметы. Например, 0 – бублик, 1 – палочка и т.д.

Оставайтесь на связи с друзьями

Не дайте одиночеству овладеть вами – больше общайтесь. Тесный контакт с семьей, друзьями и коллегами – хороший способ уберечь мозг от раннего старения.

Уход за домашним животным

Вы сразу «убьете трех зайцев»: вы не будете одиноки, вашему маленькому другу по-



требуется уход и, наконец, вы получите массу приятных эмоций.

Старайтесь снизить уровень стресса

Постоянное напряжение может спровоцировать химический дисбаланс, который опасен для мозга. Чтобы справиться со стрессом займитесь медитацией, йогой, ароматерапией, тренировкой релаксации.

Полноценный сон

7-часовой сон необходим для восстановления нейронов.

Как видите, поддержание ясности ума и восстановление памяти в пожилом возрасте – это вполне реальная задача. Не ждите, пока проблемы станут заметными. Начните заботиться о своем мозге уже сегодня! Пусть небольшие ежедневные упражнения, полезные привычки и радость общения станут вашими постоянными спутниками.

Что такое инсульт?

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, симптомы которого (парез, паралич, головная боль, нарушение речи и др.) сохраняются более суток.

Факторы риска развития инсульта:

- Высокое артериальное давление
- Курение
- Сахарный диабет
- Заболевания сердца
- Повышенный уровень холестерина
- Перенесённый инсульт в прошлом
- Стеноз сонных артерий
- Наследственность

Профилактика инсульта:



Для профилактики инсульта важно определить наличие факторов риска и возможность их коррекции.

- Отказ от курения, нормализация артериального давления и уровня холестерина могут значительно снизить риск инсульта.

- Использование лекарственных препаратов (по назначению врача!), способствующих предотвращению образований в кровеносных сосудах тромбов.

Если кому-то стало плохо:

- **Улыбнуться не может.** Опушлен уголок рта.
- **Поднять обе руки не может.** Одна ослабла.
- **Заговорить не может.** Невнятная речь.

Срочно вызывайте скорую помощь!

Помните! Время, за которое можно успеть помочь человеку – 4 часа от начала появления признаков!

Болезнь Паркинсона

Болезнь Паркинсона – это прогрессирующее неврологическое заболевание, характеризующееся преимущественным нарушением двигательных и когнитивных функций. Это одно из самых распространенных нейродегенеративных расстройств, поражающее чаще людей старше 60 лет.

Причины возникновения

Точные причины болезни Паркинсона остаются не до конца выясненными, но предполагается, что она развивается под влиянием комбинации генетических и экологических факторов.



Основные причины болезни Паркинсона:

- **старение:** возраст является главным фактором риска;
- **генетическая** предрасполо-

женность: зачастую, люди с болезнью Паркинсона имеют семейный анамнез данного заболевания;

- **экологические факторы:** воздействие токсинов, таких как пестициды и гербициды.

Симптомы

Основные симптомы болезни Паркинсона:

- **Тремор:** дрожание конечностей, особенно в покое (по типу «счета пиллюль»). Обычно начинается в дистальном отделе одной руки, распространяясь затем на другую руку и на ноги.
- **Ригидность:** мышечная скованность, приводящая к огра-

ничению движений. Мышечный тонус равномерно повышается, возникает «пластическая восковая гибкость» конечности при их сгибании и разгибании застывают в вынужденном положении. Формируется характерная «поза манекена» — человек сутулится, голова наклоняется вперед, полусогнутые в локтях руки прижимаются к телу, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах.

Гипокинезия и брадикинезия: снижение спонтанной двигательной активности, общая скованность. Замедленность движений и уменьшение амплитуды движений. Человек с болезнью Паркинсона ходит мелкими шагами, ставя ноги параллельно друг другу. Постепенно исчезают синкинезии содружественные движения разных групп мышц, например, при ходьбе руки не совершают обычных движений, а остаются прижатыми к телу. Также замедляются мыслительные процессы (бра-

дифрения). Мимика лица почти отсутствует, речь невыразительная.

- Постуральная неустойчивость: нарушения равновесия и ко-ординации. Развивается на поздних стадиях заболевания и характеризуется затруднением преодоления инерции человеку сложно начать движение, но сложно и его завершить. При движении туловище опережает ноги, что приводит к смещению центра тяжести и падению больного.

Дополнительные симптомы могут включать:

- нарушения сна и обоняния, как самые первые признаки болезни;
- депрессию и тревожность;
- когнитивные нарушения, включая деменцию;
- нарушения вегетативной нервной системы: запоры, нарушение мочеиспускания, снижение обоняния;
- нарушения обмена веществ, приводящих к истощению либо ожирению.



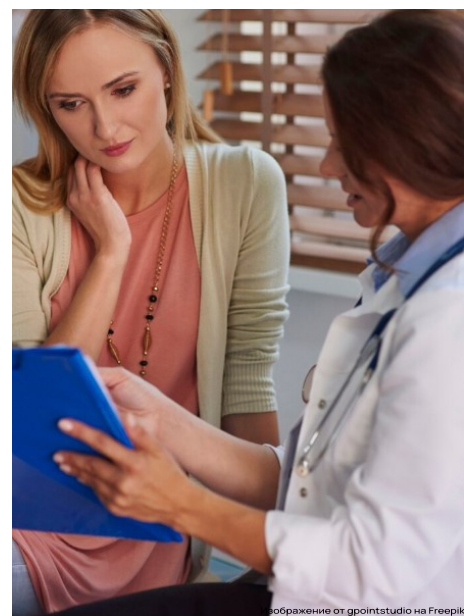
Болезнь Паркинсона — серьезное заболевание, оказывающее значительное негативное влияние на качество жизни пациентов. Прогрессирование заболевания приводит к снижению способности к самообслуживанию, повышенному зависимости от посторонней помощи и инвалидизации. Современные методы лечения позволяют значительно улучшить качество жизни больных и замедлить прогрессирование симптомов заболевания.

Проверьте репродуктивное здоровье!

Приглашаем мужчин и женщин в возрасте 18-49 лет пройти диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья!

Причин ухудшения репродуктивного здоровья много. Это и образ жизни - малоподвижность, вредные привычки, стресс и т.п., и различные вовремя не обнаруженные и не вылеченные инфекции, а иногда и врожденные патологии. Причем многие такие недуги никак себя не прояв-

ляют - оба партнера считают, что здоровы, а с ребенком не получается. Хорошая новость: со многими заболеваниями и состояниями современная медицина научилась справляться - важно только выяснить, что не так в организме и не тянуть с обращением к врачу и лечением. Поэтому регулярная диспансеризация может помочь сделать первый шаг в правильном направлении.



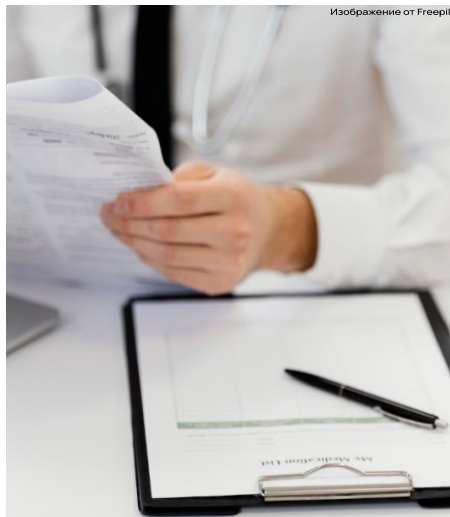
Диспансеризация женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья организована в 2 этапа:

1-ый этап:

- анкетирование;
- осмотр врача-акушера-гинеколога с забором материала (микроскопическое исследование влагалищных мазков, цитологическое исследование с шейки матки, определение ДНК возбудителей инфекций, передаваемых половым путем);
- осмотр и пальпация молочных желез;
- консультирование по вопросам репродуктивного здоровья, репродуктивных установок и мотивации на рождение детей;

2-ой этап (по показаниям):

- определение ДНК вирусов папилломы человека высокого канцерогенного риска в отделяемом из цервикального канала;
- УЗИ молочных желез, оценка



состояния региональных лимфоузлов;

- повторный прием врача-акушера-гинеколога и консультирование по вопросам репродуктивного здоровья, репродуктивных установок и мотивации на рождение детей.

Диспансеризация мужчин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья включает в себя следующие методы:

1-ый этап:

- анкетирование;
- осмотр врача-уролога или

врача-хирурга.

2-ой этап (по показаниям):

- спермограмма;
- микроскопическое исследование отделяемого мочеполовых органов (мочи, уретрального отделяемого, секрета предстательной железы, семенной жидкости);
- определение ДНК возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза;
- УЗИ предстательной железы и органов мошонки;
- повторный прием врача-уролога или врача-хирурга.

Пройти диспансеризацию может каждый житель Курганской области. Для этого необходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС. Также записаться на диспансеризацию можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru, или по номеру телефона: 122.

Питание для профилактики болезни Альцгеймера

В мире насчитывается около 50 млн людей с деменцией, ежегодно фиксируется около 10 млн новых случаев заболевания.

Болезнь Альцгеймера – дегенеративное расстройство мозга, сопровождающееся прогрессирующим ухудшением памяти и снижением умственной активности, часто это состояние называют деменцией. В развитых странах до 5% населения старше 65 лет стра-

дает от тяжелой деменции, 10% – от легкой до умеренной деменции, у людей старше 80 лет частота развития деменции составляет более 25%.

В настоящее время пристальное внимание направлено на исследования влияния питания и отдельных питательных веществ (витаминов, микроэлементов) на вероятность развития тех или иных заболеваний. Доказано, что изменяя, рационализируя питание с по-

мощью биологически активных добавок, можно эффективно проводить профилактику развития многих болезней, в том числе – и Альцгеймера.

Оптимизация питания приводит к улучшению когнитивных функций. Доказано, что окислительные повреждения повышают риск развития заболевания, а диеты с высоким содержанием антиоксидантов (прежде всего витаминов С и Е) этот риск снижают.

Витамин Е

Антиоксидант, нейтрализующий свободные радикалы в мозге и во всем организме. Витамин содержится в орехах, семенах, авокадо, помидорах, красном перце и шпинате. Включайте эти продукты в ежедневное меню. А также обсудите с врачом свой рацион, и если дневная доза витамина Е составляет меньше 5 мг, подумайте о том, чтобы принимать пищевые добавки в качестве его дополнительного источника.

Витамины группы В

Витамины В9, В12, фолаты (соли фолиевой кислоты) помогают предотвратить возрастные изменения в мозге. Много фолатов содержится в чечевице, шпинате, свекле, брокколи, цветной и листовой капусте, петрушке. Витамины группы В есть в рыбе, картофеле, яйцах, птице и других продуктах.

Фосфатидилсерин

Это вещество играет важную роль в поддержании целос-

тности клеточных мембран мозга. Дефицит фосфатидилсерина связывают с нарушениями умственной деятельности и депрессией у пожилых людей. Обычно организм производит достаточно фосфатидилсерина, но при недостаточном поступлении фолиевой кислоты и витамина В12 его уровень падает.

Берберин

Снижает уровень сахара и холестерина в крови, уменьшает риск развития болезни Альцгеймера. Содержится в растениях, в том числе – желтокорне, барбарисе и коптисе китайском. Но с пищей его не так просто получить, поэтому можно рассмотреть вариант приема биологически активных добавок, содержащих берберин.

Куркумин

Желтый пигмент куркумы, показывает хорошие результаты в защите от возрастных повреждений головного мозга. Исследователи обратили внимание на куркумин, когда за-

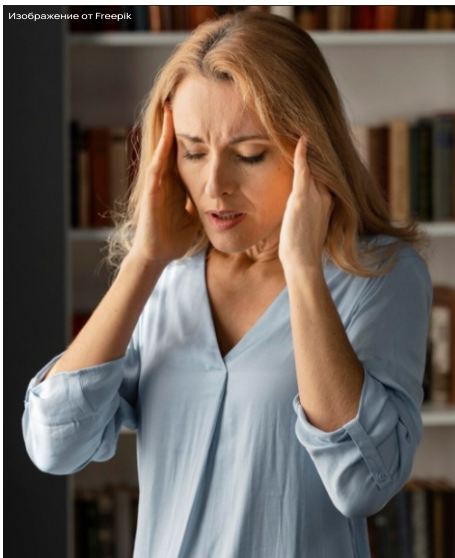


метили, что у пожилых (в возрасте 70-79 лет) жителей сельских районов Индии, употребляющих большое количество куркумы, самый низкий уровень болезни Альцгеймера в мире: в 5 раз ниже, чем у европейцев. Регулярно добавляйте в пищу куркуму, либо обогащайте свой рацион куркумином, принимая биологически активные добавки (их прием нужно предварительно обсудить с лечащим врачом).

По материалам портала
Роспотребнадзора Здоровое-питание.рф

Внутричерепное давление

Внутричерепное давление (ВЧД) — это давление, оказываемое цереброспинальной жидкостью (ЦСЖ) и мозговой тканью на структуры головного мозга. Нормальное ВЧД составляет 7–15 мм рт. ст., но при различных патологических состояниях оно может значительно повышаться, что может привести к серьезным последствиям для здоровья. Повышение ВЧД свыше 20–25 мм



рт. ст. называется внутричерепной гипертензией и при 40 мм рт. ст. является жизнеугрожающим состоянием.

Что такое внутричерепное давление

ВЧД определяется объемом ЦСЖ, мозговой ткани, кровеносных сосудов и крови в черепной коробке. Повышение ВЧД может возникнуть из-за увеличения одного или не-

скольких этих компонентов. Повышенное ВЧД является опасным состоянием, требующим своевременной диагностики и лечения.

Причины возникновения

- Черепно-мозговые травмы: удары по голове могут вызвать отек мозга или кровоизлияние, что приводит к повышению ВЧД.
- Опухоли головного мозга: растущие опухоли могут сдавливать мозговые структуры и увеличивать ВЧД.
- Инфекции: менингит и энцефалит могут вызвать воспаление мозговых оболочек и отек мозга.
- Гидроцефалия: нарушение оттока или всасывания ЦСЖ приводит к ее накоплению и повышению ВЧД.
- Инсульт: кровоизлияние или отек мозга при инсульте могут вызывать увеличение ВЧД.
- Аневризмы и артериовенозные мальформации: патологические изменения сосудов могут привести к кровоизлияниям и увеличению ВЧД.

Патогенез

Патогенез повышенного ВЧД связан с нарушением баланса между продукцией и всасыванием ЦСЖ, изменением объема мозговой ткани или кровеносных сосудов. При повышении ВЧД мозг начинает испытывать давление, что приводит к снижению кровоснабжения, нарушению обменных

процессов и, в конечном итоге, к повреждению нервных клеток.



Симптомы

Симптомы повышенного ВЧД могут варьироваться в зависимости от степени повышения и причин:

Головная боль — часто усиливается по утрам и при кашле или наклоне головы.

Тошнота и рвота — обычно не приносят облегчения.

Нарушения зрения — двоение в глазах, размытость зрения, потеря периферического зрения.

Головокружение и нарушение координации — трудности с балансом и координацией движений.

Сонливость и изменение сознания — усталость, апатия, в тяжелых случаях — кома.

Судороги — возможны при выраженном повышении ВЧД.

Влияние на здоровье человека

Повышенное ВЧД может привести к серьезным осложнениям, таким как:

Кровоизлияние в мозг — повышенное давление может вызвать разрыв сосудов и кровоизлияние.

Гибель нервных клеток — недостаточное кровоснабжение и кислородное голодание приводят к гибели нейронов.

Опухание зрительного нерва — может привести к потере зрения.

Смещение мозговых структур — в тяжелых случаях может происходить смещение мозговых структур, что требует неотложного хирургического вмешательства.

Профилактика

Профилактика повышенного ВЧД включает меры по предотвращению причин, вызывающих это состояние:

Предотвращение травм головы — использование защитных средств при занятиях спортом и вождения автомобиля.

Контроль артериального давления — поддержание нормального уровня давления снижает риск инсультов и аневризм.

Профилактика инфекций — вакцинация и своевременное лечение инфекционных заболеваний.

Регулярные медицинские осмотры — ранняя диагностика и лечение опухолей и других патологий мозга.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru