

16+

№26 июль 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Как сохранить
здоровье
головного
мозга

<< 1



Анкета по
диспансеризации.
Что она расскажет
о вашем мозге?

<< 3



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

Неделя сохранения здоровья головного мозга

Как сохранить здоровье ГОЛОВНОГО МОЗГА

Здоровье головного мозга во многом зависит от привычек, которым мы следуем каждый день. О том, как сохранить здоровье мозга на долгие годы, рассказала заведующий неврологическим отделением по лечению больных с острым нарушением мозгового кровообращения ГБУ «Курганская больница скорой медицинской помощи», главный внештатный специалист-невролог Департамента здравоохранения Курганской области Вероника Анатольевна Евдокимова.

— Вероника Анатольевна, многие считают, что заболевания головного мозга — проблема пожилых людей. Так ли это на самом деле?

— Нет, это распространённый миф. Да, с возрастом риски некоторых болезней (например, нейродегенеративных вроде болезни Альцгеймера) растут. Но многие проблемы стартуют гораздо раньше. В молодом и среднем возрасте встречаются мигрень, эпилепсия, рассеянный склероз, последствия травм, а также сосудистые нарушения. Инсульт

тоже «помолодел»: сейчас около 5–14% случаев приходится на людей 18–45 лет. Поэтому заботиться о мозге нужно в любом возрасте.

— Какие факторы сильнее всего вредят здоровью головного мозга, но многие люди недооценивают их влияние?

— Помимо очевидных (курение, алкоголь), есть «тихие» враги:

- Хронический недосып. При регулярном дефиците нарушается работа лимфати-



ческой системы мозга — она не успевает выводить патологические белки (например, бета-амилоид), что со временем повышает риск когнитивных нарушений.

- Сидячий образ жизни. Мало-подвижность ухудшает общее кровообращение, в том числе мозговое, и способствует набору веса, гипертонии, диабету.

- Информационная перегрузка и многозадачность. Постоянный поток данных и необходимость переключаться между задачами создают хронический стресс

• Снижение слуха. Исследования показывают: ухудшение слуха в среднем возрасте связано с уменьшением объёма височных долей мозга.

— Скажите, пожалуйста, какие меры профилактики помогут сохранить здоровье головного мозга?

— Я бы выделила комплекс:

- Физическая активность. Улучшает кровоснабжение мозга, стимулирует образование новых нервных клеток и связей между ними. Подойдут ходьба, плавание, танцы, гимнастика.
- Сбалансированное питание. Акцент на фрукты, овощи, рыбу (омега-3), орехи, цельнозерновые продукты, нежирные белки. Ограничьте красное мясо, трансжиры, простые углеводы.
- Когнитивная активность. Изучение нового, чтение, решение головоломок, общение — всё это формирует когнитивный резерв.
- Управление стрессом. Техники релаксации, медитация помогают снизить уровень кортизола, который негативно влияет на мозг.
- Полноценный сон (7–8 часов).
- Отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

— Вероника Анатольевна, можно ли снизить риск инсульта и других заболеваний головного мозга? Что

для этого важно делать каждому человеку уже сегодня?

— Да, и многие факторы риска поддаются коррекции. Уже сегодня стоит: регулярно контролировать артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в кро-



ви; следить за весом; отказаться от курения; добавить физическую активность; управлять стрессом. Если есть хронические заболевания (диабет, гипертония, болезни сердца) — строго следовать назначениям врача.

— Какие признаки инсульта должен знать каждый человек, и почему в такой ситуации нельзя терять ни минуты?

— Часто используют мнемонику «УДАР»:

У — улыбка: асимметричная, один уголок рта опущен;

Д — движение: одна рука при поднятии опускается или не поднимается;

А — артикуляция: речь невнятная, человек путает слова;

Р — решение: если вы заметили хотя бы один из этих признаков — срочно вызывайте скорую помощь.

Также насторожить должны внезапное онемение в половине тела, сильное головокружение с нарушением координации, внезапная сильная головная боль, нарушение зрения (двоение, сужение полей), спутанность сознания. Почему нельзя терять время? От первых симптомов до оказания эффективной помощи есть «терапевтическое окно» (например, для тромболитической терапии при ишемическом инсульте — до 4,5 часов). При любом из этих признаков нужно немедленно вызвать скорую.

— Какие первые сигналы могут говорить о том, что пора обратиться к врачу-неврологу, а не списывать все на усталость или возраст?

— Не игнорируйте:

- постоянные или усиливающиеся головные боли (особенно с тошнотой, светобоязнью);
- повторяющиеся головокружения, потерю равновесия;
- онемение, покалывание, слабость в конечностях;
- нарушения сна (бессонница или чрезмерная сонливость);
- заметное ухудшение памяти, сложности с концентрацией;
- тремор, непроизвольные подёргивания;
- изменения в поведении или эмоциональном состоянии (повышенная тревожность, апатия).

— Вероника Анатольевна, какую роль в сохранении здоровья головного мозга играют диспансеризация и регулярные профилактические осмотры?

— Они критически важны для раннего выявления. Врач мо-

жет обнаружить факторы риска (скрытую гипертонию, нарушения липидного обмена, начальные признаки диабета), которые человек не замечает. Также специалист проведёт неврологический осмотр, при необходимости назначит дополнительные

исследования (УЗИ сосудов, МРТ) и составит индивидуальный план профилактики или лечения. Регулярные осмотры позволяют вовремя скорректировать образ жизни или назначить терапию, чтобы не допустить развития серьёзной патологии.

Анкета по диспансеризации Что она расскажет о вашем мозге?

Здоровье головного мозга во многом зависит от состояния сосудов, а многие факторы риска можно выявить еще до появления первых симптомов. Один из главных помощников в этом — диспансеризация. Какие вопросы анкеты помогают врачу оценить риски, почему важно контролировать артериальное давление, и как простые привычки помогают сохранить ясность мышления на долгие годы, рассказывает заведующий отделом, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Анна Сергеевна Гаврилова.



Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Когда мы говорим «здоровье мозга», мы на самом деле говорим о двух вещах: о здоровье наших сосудов и о том, как мы сохраняем ясность мышления с годами. И обе эти вещи напрямую связаны с диспансеризацией.

Обычно люди приходят к врачу, когда уже что-то случилось. Инсульт, потеря памяти, резкое падение зрения. А ведь всего этого можно было избежать, если бы год назад пришли на диспансеризацию и измерили давление. Мозг не болит — он просто теряет свои функции, пока мы не обращаем внимания. Поэтому вся сегодняшняя

статья про одно: почему регулярная диспансеризация — это лучшая инвестиция в ясный ум на долгие годы.

Вопрос в анкете по диспансеризации: «Говорили Вам врач когда-либо, что у Вас имеется гипертоническая болезнь, повышенное артериальное давление?»

«Какое отношение имеет давление к мозгу? Я думал, что гипертония — это про болезни сердца.»

Самое прямое. Мозг — самый кровоснабжаемый орган в теле. К нему ведут тонкие и хрупкие сосуды. И когда давление постоянно повышено,

эти сосуды испытывают колоссальную нагрузку. Представьте: резиновый шланг, по которому постоянно идёт вода под слишком высоким напором. Шланг растягивается, стенки истончаются, теряют эластичность. В один момент он может не выдержать и лопнуть.

То же самое происходит с сосудами в головном мозге. Когда артериальное давление держится на отметке выше 130/80 мм рт. ст. и не снижается годами — стенки сосудов становятся хрупкими. И в какой-то момент (от резкого скачка давления, от стресса, от физической нагрузки) сосуд не выдерживает. Случа-

ется геморрагический инсульт, кровоизлияние в мозг. А самое важное, что гипертония годами не болит. Нет никаких «звоночков»: усталость, головокружение, шум в ушах — можно списать на всё что угодно. Человек живёт, не подозревая, что его сосуды уже работают на пределе. И многие узнают об этом только в реанимации.

Но есть хорошая новость. Всё это предотвратимо. Если измерять давление регулярно — и заметить повышение на ранней стадии. Тогда врач скажет не «у вас инсульт», а «давайте скорректируем питание и начнём контролировать давление».

Вопрос в анкете по диспансеризации: «Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?»

«Допустим, с давлением разобрался. А как проверить, всё ли с моей памятью в порядке? Вдруг это начинается незаметно?»

Именно этот вопрос — «**Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?**» — задают во время диспансеризации людям старше 65 лет. Он входит в специальную анкету для выявления старческой астении.

Это не про «проверку памяти» в том смысле, в каком мы привыкли думать. Это комплексная оценка того, как человек справляется с повседневной жизнью.

Что ещё входит в эту анкету? Врач или медсестра задают несколько вопросов:

- Похудели ли вы за последний год без усилий?
- Чувствуете ли вы упадок сил?
- Трудно ли вам пройти 100 метров?
- Трудно ли вам подняться по лестнице?
- Бывает ли у вас недержание мочи?

Это не «стыдные» вопросы — это маркеры. Если человек отмечает несколько пунктов, врач видит: снижается функциональный резерв. Организм уже не такой прочный, как раньше. И это повод не для паники, а для профилактики.

Например, если выявлено снижение когнитивных функций (память, внимание, скорость мышления), врач может рекомендовать когнитивные тренировки, специальные упражнения, изменение режима дня. А также может направить к неврологу или другим узким специалистам для более глубокого обследования.

И главное — всё это происходит **до того**, как человек по-

теряет способность обслуживать себя, **до того**, как болезнь зайдёт слишком далеко.

Вот что даёт диспансеризация — возможность не дожидаться, пока ясность мышления уйдёт навсегда, а сохранить её.

Вопрос в анкете по диспансеризации: «Тратите ли Вы ежедневно на ходьбу, утреннюю гимнастику и другие физические упражнения 30 минут и более?»

«Есть ли что-то, что я могу делать каждый день, чтобы мозг работал лучше?»

Да, и это три простые вещи, которые дополняют медицинский контроль.

Качественный сон. Спать меньше 7 часов — значит не давать мозгу восстановиться. Это ведёт к снижению когнитивных функций быстрее, чем вы думаете.

Регулярная физическая активность. Обратите внимание на вопрос анкеты: «Тратите ли Вы ежедневно на ходьбу, утреннюю гимнастику и другие физические упражнения 30 минут и более?» Это не просто так. Движение улучшает кровоснабжение мозга, укрепляет сосуды и напрямую влияет на сохранение когнитивных функций.

Регулярная умственная активность. Читайте, ре-

шайте кроссворды, учите стихи, играйте в шахматы, осваивайте новые навыки. Если давать посильную нагрузку каждый день — нейронные связи укрепляются, и риск деменции снижается.

Социальная активность. Общение с людьми, участие в жизни семьи и общества — это тоже тренировка мозга. Когда мы общаемся, мы обрабатываем информацию, сопереживаем, строим диалог.

Но запомните главное: всё это работает на фоне здоровых сосудов. Если давление высокое и сосуды сужены — никакие кроссворды не помогут. Сначала контроль давления и здоровое питание. Потом — развитие и тренировки. В этом порядке.

22 июля — Всемирный день мозга. Отличный повод, чтобы наконец перестать гадать «а всё ли у меня в порядке» и просто сходить на диспансеризацию.

Что вы можете сделать уже на этой неделе:

Запишитесь на диспансеризацию. Измерьте давление, сдайте кровь на холестерин и сахар. Узнайте свои реальные показатели. Даже если чувствуете себя прекрасно — это не повод игнорировать контроль.

Проверьте, сколько соли вы съедаете. В течение трёх дней не досаливайте готовую еду. Попробуйте — и обратите внимание на самочувствие. Если давление снизилось — вы на верном пути.

Если вам за 65 — во время диспансеризации пройдите ан-

кетирование на старческую астению. Это не страшно, не обидно и не стыдно. Это инструмент, который поможет сохранить ясность ума и самостоятельность на долгие годы.

Если у близких родственников был инсульт или гипертония — не откладывайте. Вы в зоне риска и диспансеризация — ваш главный союзник.

Ваш мозг не умеет кричать о помощи. Но он умеет благодарно откликаться на заботу. Начните с одного визита к терапевту — и сделайте первый шаг к ясному уму на долгие годы.



Как измерить давление правильно

Повышенное артериальное давление — один из серьёзнейших факторов риска для современного человека. И самое опасное, что многие люди даже не подозревают о его наличии. Поэтому очень важно время от времени проводить измерение давления.

Правильное место измерения

Как ни странно, но достаточ-

но значительному количеству людей лучше измерять давление...дома. Врачам хорошо известен термин «гипертония белого халата» — это когда перед измерением давления в медицинской организации у человека его уровень резко поднимается. После чего пациент с диагностированной «гипертонией» приходит домой и видит на экране тонометра нор-

мальный уровень артериального давления. Статистика показывает, что «гипертонией белого халата» страдает примерно 10%.

Правильный прибор

Если мы будем говорить о бытовых тонометрах, то самые точные из них — с манжетой, надевающейся на плечо. Тонометры с манжетой на запястье и на пальце менее точ-

ны.

Правильное расположение манжеты

Манжета на плече должна находиться на два сантиметра выше локтевого сгиба. В любом случае при измерении давления манжета должна находиться на уровне сердца, поэтому при манжете на запястье руку нужно прижимать к груди. Нельзя накладывать манжету на ткань.

Правильное время измерения

Измерение делать лучше утром, до того, как вы сделали зарядку, позавтракали и выпили кофе. Оптимальное положение: сидя, положив ру-

ку на стол, открытой ладонью кверху. Измеряйте давление 2-3 раза на каждой руке с интервалом в 2-3 мину-



ты. Проверьте, на какой из рук давление регулярно выше, и используйте именно эту руку. Если давление на разных руках сильно отличается (более 20 мм. рт. ст.) – это повод для исследования сосудов. Иногда бывает так, что правильно измерить давление можно только на ноге.

Ведите дневник

Значения измерений лучше заносить в дневник. Это принесет неоценимую пользу для врача при постановке диагноза и назначении лечения.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Топ-5 продуктов для мозга

Головной мозг – главный орган центральной нервной системы человека. Несмотря на то, что исследования этого органа многочисленны и разнообразны, он продолжает оставаться одной из наименее изученных областей тела. Мозг отвечает за работу всего организма. По сути, его можно назвать командным центром. Любой сбой в работе мозга сразу же влияет на жизнеспособность человека. Заболевания этого органа несут тяжелые последствия. Поэтому важно уделять внимание правильному питанию, чтобы обеспечить мозгу достаточное количество витаминов, минералов и жирных кислот.

Какие продукты поддержат мозг:

Жирная рыба

Верный друг мозга. В рыбе содержится много полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Лидеры по содержанию этого вещества: сельдь, скумбрия, палтус, камбала, кета, нерка, лосось. Кстати, омега-3 полезна не только для мозга, но и для организма в целом – укрепляет и очищает стенки сосудов, нормализует артериальное давление, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает обмен веществ. А мозг благодаря омега-3 функционирует намного лучше и

эффективнее.

Льняное масло

Много омега-3 также и в растительных маслах, в частности, в льняном. 100 г содержат 70% полиненасыщенных жирных кислот. Его советуют употреблять для укрепления памяти. Помните, что льняное масло нужно хранить в холоде. Иначе оно быстро станет горьким.

Шоколад

Но не любой, а только горький, с содержанием какао-продуктов не менее 55% (чем выше этот процент, тем полезнее шоколад). В зернах какао содержатся антоциан и флаванол, которые улуч-

шают работу кровеносных сосудов и усиливают приток крови к мозгу. Это позволяет мозгу «взбодриться» и работать эффективнее, а также улучшает память.

Яйца

В них много витаминов группы В, важных для здоровья мозга. Они тормозят развитие деменции у пожилых людей, а в молодом возрасте улучшают память и концентрацию. Яичный желток содержит холин, его используют для улучшения памяти и лечения атеросклероза. Без холина клетки нервной ткани не могут нормально функционировать. Чтобы получить



суточную норму холина, достаточно съедать два яйца в день.

Грецкие орехи

В них содержатся полезные для мозга мелатонин, магний и полиненасыщенные

жирные кислоты омега-3. Эти вещества помогают увеличить скорость восприятия информации, улучшить память и другие когнитивные функции. Грецкие орехи, как и другие орехи и семена, также содержат стимулирующий мозг витамин Е. По словам ученых, этот витамин борется со свободными радикалами, уменьшает воспалительные процессы в организме и даже способен затормозить развитие болезни Альцгеймера.

Источник:

портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф

Как уберечься от стресса?

Забота о здоровье головного мозга — это не только внимание к физическому состоянию, но и к своему эмоциональному благополучию. Качество сна, психологическая устойчивость и творческая деятельность имеют существенное значение для здоровья мозга. Именно поэтому так важно научиться справляться со стрессом и сохранять внутреннее равновесие.

Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

В современном обществе бегство от стресса — занятие

сложное, но не безнадежное.

Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.

Вот **10 простых, но действенных советов** для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

1. Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте ваш рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необхо-

димо 7-8 часов сна в сутки.

3. Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает. Горький шоколад, бананы, орехи, имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

5. Снять эмоциональную напряженность поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.

6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и пред-

ставьте, что сидите на берегу моря.

7. Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: сходите на концерт, почитайте книгу, прогуляйтесь на природе, общайтесь с друзьями.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к

ним. Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

10. Следите за своим настроением, как за внешним ви-

дом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости, как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение окружающих к вам.

Лучший способ профилактики последствий стресса – здоровый образ жизни!

Что такое деменция? Факторы риска

Деменция – это приобретенное расстройство когнитивных функций, вызывающее ухудшение памяти, мышления, речи и приводящее к потере способности к самообслуживанию и трудовой деятельности. Выделено несколько факторов риска, контролируя которые можно отодвинуть деменцию на годы или вообще избежать серьезных когнитивных изменений.

Откажитесь от употребления алкоголя

Алкоголь действует на центр памяти, повышает риск депрессии и тревожности, усугубляя когнитивные нарушения. Лучший выбор для здоровья мозга – вовсе отказаться от алкоголя. Трезвость способствует сохранению ясного ума.

Бросьте курить и избегайте

те пассивного курения

Курение – одна из главных причин смертей. Вредит здоровью сердца и лёгких, истончает кору головного мозга – область, отвечающую за мышление. Уменьшение толщины коры связано с ухудшением когнитивных функций.

Предотвратите травмы головы

Физические травмы мозга, такие как ушибы и падения, могут вызвать нарушение его работы.

Следите за весом

Ожирение провоцирует диабет и сердечно-сосудистые заболевания, которые влияют на ухудшение работы мозга. Сбалансированное питание и регулярная физическая активность помогут избежать этих проблем.

Занимайтесь физической культурой и спортом

Упражнения помогают улучшить кровообращение в мозге и укрепить сердечно-сосудистую систему, умственную работоспособность, координацию движений. Полезна 10 - минутная утренняя гимнастика и ежедневные часовые прогулки на свежем воздухе.

Поддерживайте когнитивные функции

Разгадывайте кроссворды, играйте в шахматы, читайте, учите стихи, слушайте музыку, занимайтесь любимым делом. Не оставайтесь в одиночестве – общайтесь с внуками, детьми, друзьями.

Если не знаете с чего начать, чтобы эффективнее помочь себе – обратитесь за консультацией к врачу-неврологу, гериатру.