

Пресс-релиз
Неделя сохранения здоровья головного мозга
(в честь Всемирного дня мозга 22 июля)
(20.07.2026 –26.07. 2026)

НЕДЕЛЯ
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ГОЛОВНОГО МОЗГА
мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)

Поддержание функциональной активности и когнитивного потенциала головного мозга является приоритетом стратегии активного долголетия.

Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и 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.

Количество случаев возникновения острого нарушения мозгового

кровообращения находится на высоком уровне, а контроль сосудистых факторов риска - гипертонии, гипергликемии, дислипидемии - снижает вероятность инсульта и деменции.

Важно регулярно измерять давление, так как гипертония часто протекает бессимптомно, а также вести здоровый образ жизни, поддерживая эластичность сосудов. Эти меры – ключ к сохранению здоровья мозга, ясности мышления и высокой когнитивной активности.

Если человек уже перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.

Избыточное потребление соли усугубляет ситуацию, способствуя развитию гипертонии и сосудистых патологий. Снижение соли в рационе до 5 г в сутки и контроль артериального давления помогают защитить мозг, продлить активное долголетие и снизить риск нейродегенерации.

Качество сна, психологическая устойчивость, творческая деятельность имеют существенное значение для здоровья мозга.

Регулярная умственная и социальная активность способствует сохранению нейропластичности в старших возрастных группах.

Комплексный подход к профилактике заболеваний мозга должен стать частью общей культуры заботы о здоровье.