

## Как сохранить здоровье головного мозга.

Головной мозг – это основной орган, который управляет центральной нервной системой. Если мозг поврежден, то нарушается жизнедеятельность многих органов человека.

Наш мозг работает без перерывов и отдыха, 24 часа в сутки. Некоторые ученые сравнивают его с нашей Вселенной. Если мы поймем принципы работы главного органа человека, то поймем и суть всего мира. К сожалению, наука не достигла пока такого прогресса, чтобы познать всю деятельность мозга.

Самое тяжелое последствие старости – это возрастные изменения головного мозга. Вместе с ними нарушаются психические и когнитивные функции человека. Ясный ум, хорошую память и физическую активность можно сохранить и в пожилом возрасте. Но только в том случае, если Ваш мозг будет усиленно работать, а эмоциональное состояние будет стабильным. Ведь самое негативное воздействие на этот орган оказывают: однообразие, лень, печаль, негатив.

Проблема современного мира заключается в быстром прогрессе современных технологий. У каждого из нас есть телефон, компьютер и интернет, что позволяет нам расслабить ум. В результате мы перестали самостоятельно думать, а ищем ответы в интернете. А головной мозг его нейронные связи нужно заставлять работать, нужно тренировать память: зрительную, образную, слуховую, вербальную, ассоциативную.

Упражнения для сохранения здоровья головного мозга:

1. Используйте нерабочую руку: причесывайтесь или чистите зубы слабой рукой. Правши- левую, левши- правую.
2. Решайте головоломки, sudoku или кроссворды.

3. Двигайтесь ассиметрично: например, попробуйте нарисовать на бумаге одной рукой треугольник, другой- квадрат одновременно.
4. Посещайте новые места: чаще посещайте музеи, выставки, стройте новые маршруты , когда добираетесь до работы.
5. Включите неработающие сенсоры: попробуйте передвигаться по квартире вслепую, на ощупь определять тип предмета.

Здоровое питание, полноценный сон и свежий воздух!  
Откажитесь от зависимостей! Постарайтесь сохранять спокойствие при любых обстоятельствах.

Физические упражнения стимулируют развитие новых нервных клеток, укрепляют связи между нейронами - орган становится гибким, продуктивным и быстро адаптируется к изменениям окружающей среды.

Постоянная умственная деятельность способствует рождению новых нейронных связей, развивает неврологическую пластичность. Нужно много читать и учиться в любом возрасте!

Ежегодно проходите профилактический осмотр и диспансеризацию. В ГБУЗ СО «Ставропольская ЦГБ», расположенном по адресу: г.Тольяти, Автозаводское шоссе,5 работает отделение медицинской диспансеризации в будни с 8ч00 до 17ч00 и вторую и четвертую субботу каждого месяца, контактный телефон 88482 790420, 89272136741

Будьте здоровы!

Врач невролог Раннева Александра Александровна