17-23 июля 2023 года-Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга-22 июля)



Неделя сохранения здоровья головного мозга, установленная Министерством здравоохранения Российской Федерации, в этом году в России пройдет в период с 17 по 23 июля. Данное событие приурочено к празднованию Всемирного дня мозга – 22 июля (World Brain Day), который отмечается ежегодно на всей планете с 2014 года.

Официальная дата праздника – 22 июля была выбрана не случайно. Именно в этот день в 1957 году в Брюсселе была основана Всемирная федерация неврологии, которая в настоящее время насчитывает более 120 профессиональных сообществ неврологов всех государств.

Неврология – это наука, которая занимается изучением и лечением болезней нервной системы и мозга человека для того, чтобы найти способы сохранения ясного ума на протяжении всей жизни человека.

Поскольку с каждым годом количество заболеваний, связанных с мозгом, только возрастает, целью данного мероприятия является повышение осведомленности о важности здоровья мозга для жизни человека и привлечение внимания людей и органов здравоохранения к вопросам здоровья головного мозга и нервной системы.

Нарушения работы мозга разнообразны:

— нервно-мышечные заболевания;

— хроническая ишемия головного мозга;

— различные виды деменций;

— рассеянный склероз;

— болезнь Паркинсона;

— эпилепсия;

— инсульт;

— болезнь Альцгеймера…

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.

В последние годы актуальной проблемой стало развитие постковидного синдрома у людей, 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.

Основные рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации для профилактики заболеваний головного мозга:

— Здоровый образ жизни, включающий в себя соблюдение режима дня, здоровое питание, полноценный сон, регулярные прогулки на свежем воздухе и отказ от вредных привычек;

— сохранение высокого уровня умственной активности (решение нестандартных задач, кроссвордов, головоломок, чтение литературных произведений и общение с высокоинтеллектуальными людьми);

— сохранение высокого уровня двигательной активности (пешие прогулки, регулярные занятия спортом с учетом уровня своего здоровья);

— повышение стрессоустойчивости психики и иммунитета организма к негативным факторам внешней среды;

— обязательное и своевременное прохождение гражданами диспансеризации и профилактических осмотров;

— повышение уровня осведомленности о важности здоровья мозга, о наиболее распространенных заболеваниях головного мозга и нервной системы и мерах их профилактики;

— постоянное наблюдение за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, за ритмом сердца при наличии умеренных когнитивных расстройств;

— ответственное отношение к своему здоровью в период заболевания, своевременное обращение к врачу.

Головной мозг — главный орган центральной нервной системы человека, благодаря которому осуществляется работа всех органов человека. Любой сбой в работе головного мозга моментально приводит к нарушениям в работе всего организма, что негативно сказывается на жизнеспособности человека и может привести к инвалидности или даже к смерти.

Всемирная неделя сохранения здоровья головного мозга – это напоминание всем людям о том, что мозг надо беречь и заботиться о нем, ведь именно от его работы будет зависеть качество жизни каждого отдельного человека.