

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА — ОСНОВА АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



1. КОНТРОЛЬ ФАКТОРОВ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Для предотвращения сосудистых катастроф и деменции необходим регулярный мониторинг показателей здоровья:

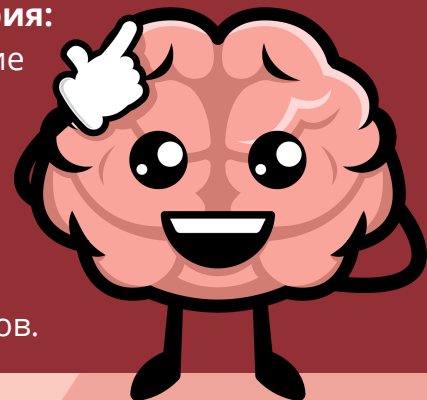
- **Артериальное давление:** поддерживайте на уровне ниже 130/80 мм рт. ст. (гипертония часто протекает бессимптомно).
- **Биохимия крови:** контролируйте уровни глюкозы и холестерина для защиты от атеросклероза.
- **Масса тела:** избыточный вес напрямую увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.



2. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ

Правильный рацион обеспечивает головной мозг необходимыми энергетическими ресурсами:

- **Полезные нутриенты:** включите в меню источники Омега-3 (жирная рыба, орехи), антиоксиданты (овощи, зелень, ягоды) и сложные углеводы (цельнозерновые продукты).
- **Ограничение натрия:** снизьте потребление соли до 5 г в сутки (1 чайная ложка), чтобы избежать задержки жидкости, гипертонии и повреждения сосудов.



3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Здоровый образ жизни улучшает кровоснабжение и структуру мозга:

- **Движение:** регулярные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, кардио) стимулируют кровообращение мозга и способствуют росту новых нервных клеток.
- **Отказ от алкоголя и курения:** курение и алкоголь вызывают спазм мозговых артерий и оказывают прямое разрушительное действие на нейроны.



4. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС, СОН И СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Ментальное здоровье напрямую связано с физическим состоянием мозга:

- **Качественный сон:** спите 7–8 часов в сутки (во время сна мозг очищается от токсичных продуктов жизнедеятельности).
- **Психогигиена и общение:** минимизируйте стресс через творчество и отдых. Активное социальное общение и поддержка близких помогают сохранить когнитивное здоровье в любом возрасте.
- **Регулярно давайте мозгу интеллектуальную нагрузку:** читайте сложные книги, учите иностранные языки, осваивайте новые прикладные навыки.

