

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОЙ ИШЕМИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА



Хроническая ишемия мозга – медленно прогрессирующее нарушение мозгового кровообращения, возникающее вследствие ишемических и возрастных изменений головного мозга. Наиболее частыми причинами нарушения памяти являются сосудистые заболевания головного мозга (артериальная гипертония, атеросклероз, острое нарушение мозгового кровообращения, различные энцефалопатии). Первые симптомы, которыестораживают человека – это снижение памяти,

внимания, раздражительность и утомляемость.

Обязательно посетите врача, если Вас беспокоят подобные проявления или Вы заметили их у близкого человека. В рамках наблюдения 1 раз в год нужно проверять уровень глюкозы и холестерина крови, а после 40 лет (можно и ранее при необходимости провести ЭКГ и ультразвуковое исследование магистральных артерий головы). Врач-специалист при показаниях может назначить профилактическое курсовое лечение.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- регулярная интеллектуальная активность (изучайте иностранные языки, каждый день учите стихи и т.д.);
- регулярные умеренные физические нагрузки (прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, лечебной физкультурой, посильная работа на приусадебном участке);
- нормализация артериального давления под контролем врача;
- правильное питание (богатое растительной клетчаткой, с ограничением животных жиров, соли и быстрых углеводов - сладкого);
- борьба с лишним весом;
- отказ от приема алкоголя, курения табака;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- активное общение;
- занятие любимым делом.

*Составители: Е.О. Евграфова – врач-невролог неврологического отделения ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа,
К.А. Шарафутдинова – врач-методист организационно-методического отдела ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа.*



ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОЙ ИШЕМИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА



Хроническая ишемия мозга – медленно прогрессирующее нарушение мозгового кровообращения, возникающее вследствие ишемических и возрастных изменений головного мозга. Наиболее частыми причинами нарушения памяти являются сосудистые заболевания головного мозга (артериальная гипертония, атеросклероз, острое нарушение мозгового кровообращения, различные энцефалопатии). Первые симптомы, которыестораживают человека – это снижение памяти,

внимания, раздражительность и утомляемость.

Обязательно посетите врача, если Вас беспокоят подобные проявления или Вы заметили их у близкого человека. В рамках наблюдения 1 раз в год нужно проверять уровень глюкозы и холестерина крови, а после 40 лет (можно и ранее при необходимости провести ЭКГ и ультразвуковое исследование магистральных артерий головы). Врач-специалист при показаниях может назначить профилактическое курсовое лечение.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- регулярная интеллектуальная активность (изучайте иностранные языки, каждый день учите стихи и т.д.);
- регулярные умеренные физические нагрузки (прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, лечебной физкультурой, посильная работа на приусадебном участке);
- нормализация артериального давления под контролем врача;
- правильное питание (богатое растительной клетчаткой, с ограничением животных жиров, соли и быстрых углеводов - сладкого);
- борьба с лишним весом;
- отказ от приема алкоголя, курения табака;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- активное общение;
- занятие любимым делом.

*Составители: Е.О. Евграфова – врач-невролог неврологического отделения ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа,
К.А. Шарафутдинова – врач-методист организационно-методического отдела ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа.*

