

# МОЗГ И ЕГО БОЛЕЗНИ

Головной мозг состоит из клеток нейронов, которые благодаря синаптической связи подают нервные импульсы к органам и тканям организма человека. При возникновении патологического процесса и сбоя в работе нарушается деятельность всего организма.

Большинство заболеваний головного мозга до сих пор до конца не изучены, но благодаря современным технологиям, удастся диагностировать и вылечить многие из них.



Чаще всего расстройство работы ЦНС и вызывают патологии и заболевания головного мозга, которые ведут к органическому разрушению мозгового вещества, так как в результате прерывается связь органа и нервных центров мозга, отвечающих за его деятельность

# Болезнь Альцгеймера

Это атрофия нервных клеток, вызванная выработкой патологического для организма белка. Это вещество в большинстве случаев откладывается в виде бляшек. В результате клетки мозга массово погибают, что приводит к нарушениям его работы.



Болезни подвержены пожилые люди, чаще женщины после 60 лет.

Самым частым симптомом является ухудшение пространственной ориентации.

Выйдя в магазин, человек не может найти дорогу домой.

На начальном этапе отмечаются нарушения памяти, при этом больной пытается использовать разные методы для запоминания, не подозревая, что у него серьезный недуг. На последних стадиях заболевший не узнает близких, не контролирует свои физиологические процессы.

Болезнь Альцгеймера считается неизлечимой. Человек через 10-13 лет умирает.

Больному прописывают препараты, способные улучшить кровообращение и общее состояние.

# Болезнь Паркинсона

Заболевание развивается медленно из-за избирательно поражения нейронов. Проявляется недостаточностью двигательной активности, дрожанием или тремором рук в состоянии покоя. Преобладает депрессия и расстройство умственной деятельности. Паркинсонизму подвержены пожилые люди старше 60-65 лет.

## Причины заболевания:

- наследственность;
- старший возраст. У людей старше 50 и наличием родственников с болезнью Паркинсона риск возникновения очень велик;
- у мужчин заболевание встречается почти в 2 раза чаще, чем у женщин;
- травмы головы;
- химические отравления, инфекционные заболевания;
- загрязненный токсинами воздух, радиация, магнитные поля;
- сосудистые заболевания;
- опухоли и новообразования, энцефалит;
- наркотическая зависимость.



Болезнь Паркинсона неизлечима. Для улучшения качества жизни люди вынуждены постоянно принимать медикаменты, облегчающие симптомы. Длительный прием вызывает привыкание организма к препаратам, поэтому больным постоянно повышают дозу, что влечет за собой усиление побочных действий. В зависимости от признаков, назначают нейролептики, успокаивающие, антидепрессанты и препараты, улучшающие память.

# Инсульт

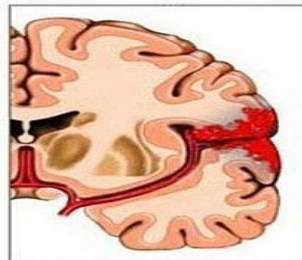
Одно из самых распространенных и самых опасных сегодня сосудистых заболеваний **ИНСУЛЬТ**. При этом заболевании отмечается нарушение кровообращения сосудов головного мозга.

**Инсульт бывает двух типов: ишемический и геморрагический.**

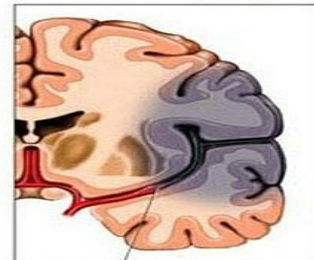
Главные симптомы при **геморрагическом инсульте** - это паралич конечностей, преимущественно с одной стороны, речевые нарушения. Этот тип заболевания головы чаще всего наступает днем. Факторы, которые этому способствуют: сильный стресс, эмоциональное перенапряжение.

**Ишемический инсульт** часто случается в ночное время суток вследствие нарушения или прекращения кровообращения одного или нескольких участков головного мозга. В результате эти участки перестают функционировать.

Геморрагический инсульт      Ишемический инсульт



Кровотечение в ткани  
головного мозга



Сгусток перекрывает ток  
крови в части мозга

ГОЛОВНОГО МОЗГА  
КРОВОТОЧЕНИЕ В ТКАНИ

КРОВЬ В ЧАСТИ МОЗГА  
СГУСТОК ПЕРЕКРЫВАЕТ ТОК

# Болезни сосудов головного мозга

**К патологии сосудов головного мозга относятся заболевания, проявляющиеся хроническим нарушением мозгового кровообращения:**

- **Энцефалопатия.** Это планомерное разрушение вещества головного мозга. Болезнь наступает в результате сниженного объема поступающей в мозг крови и, по сути, может служить предпосылкой для развития микроинсульта. Прогрессирование заболевания сопровождается серьезной гипоксией мозговой ткани, то есть дефицитом кислорода, что приводит к отмиранию клеток мозга – атрофии.
- **Церебральный атеросклероз.** Болезнь представляет собой формирование атеросклеротических (жировых) бляшек в просветах основной и средней артерии головного мозга и является следствием нарушения обмена веществ - гиперлипидемии, сахарного диабета, а также обычно сочетается с гипертонией.
- **Аневризмы сосудов головного мозга.** Это заболевание относится к патологиям строения структур кровеносной системы организма: Это когда под воздействием неблагоприятных факторов, например, из-за скачков АД и ослабления мышечной ткани, происходит расслоение стенки кровеносного сосуда, а на его месте образуется выпячивание в виде мешочка, наполненного кровью.
- **Вегето-сосудистая дистония.** Эта патология характеризуется нарушением координации тонуса сосудов, в т.ч. головного мозга. Провоцировать ее развитие могут длительные умственные, эмоциональные или физические нагрузки, смена погоды, травмы головы и поражения опорно-двигательного аппарата (патология в шейном отделе позвоночника).



# Деменция

Ей страдают в основном пожилые люди. В молодом возрасте возникает после перенесенных черепно-мозговых травм, воспалений, инсультов.

Характеризуется снижением умственной деятельности, невозможностью усвоения новой информации в результате поражения головного мозга. Деменция бывает сосудистой, старческой, дегенеративной и т.п.

Проявления деменции могут быть связаны с болезнями Альцгеймера и Паркинсона. Симптомами ранней стадии заболевания являются ухудшение настроения, агрессия, апатия, человеку ничего не интересно. Затем происходит потеря памяти, нарушение речи, психоз, появляются галлюцинации.

Диагностируют заболевание путем проведения компьютерной томографии, ЭЭГ. Самолечением заниматься недопустимо, так как могут произойти необратимые последствия.

В комплексе будут полезны прогулки на свежем воздухе, полноценное питание, общение с родными и близкими, а так же помощь психолога.



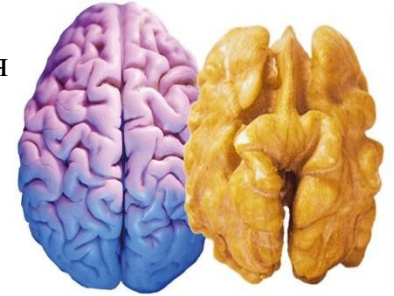




**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ  
ДЛЯ МОЗГА**

## Продукты для мозга. Чем кормить мозг?

**Грецкий орех** - чрезвычайно полезен для мозга за счет содержания в нем омега-3 жирных кислот. Они заряжают каждую клеточку питательной энергией, необходимой для передачи нервных импульсов между ними. Тем самым омега-3 стимулируют работу головного мозга, улучшают память и умственную деятельность.



У тех, кто употребляет **морскую капусту** регулярно, коэффициент IQ минимум на 5-6 пунктов выше, чем у тех, в чьем рационе отсутствует морская капуста. Морская капуста чемпион по содержанию йода. А недостаток йода нарушает работу щитовидной, а та в свою очередь расшатывает нервную систему: а значит: провоцирует бессонницу, раздражительность, депрессию и расстройство памяти.

**Овсянка** - это прекрасный источник витаминов группы В, без которых немислима нормальная работа центральной нервной системы. Овес стимулирует кровообращение, в том числе и в мозге. Кроме того, овсянка — источник пищевых волокон, которые очищают наш организм от токсинов и делают наш ум ясным



**Шоколад** как ни один другой продукт богат антиоксидантами и биофлавоноидами. И те, и другие защищают клетки мозга от разрушительного действия свободных радикалов. К тому же какао-бобы содержат магний - микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти



**Зеленый чай** защищает нас от болезни Паркинсона. А голландские ученые выяснили, что 3 чашки зеленого чая в день способны предотвратить возникновение инсульта. Зеленый чай содержит больше кофеина, чем кофе, но его стимулирующее действие на нервную систему более мягкое и пролонгированное

**Бета-каротин** замедляет процессы старения в мозге и препятствует разрушению клеток, вызываемое действием свободных радикалов. Кроме того, польза моркови в содержании полезных сахаров (в том числе фруктозы), которые питают клетки мозга и тонизируют нервную систему.



**В креветках** огромное количество витамина D, который помогает усвоению кальция и предотвращает множество нарушений работы ЦНС - от плохого настроения и забывчивости до болезни Альцгеймера и старческого слабоумия.

Креветки снабжают мозг важнейшими жирными кислотами и служат ценным источником легкоусвояемого белка и не просто белка.



**Виноград** – это прекрасный источник антиоксидантов и сахаров.

Антиоксиданты при регулярном употреблении не дают мозгу состариться, сахара дают более быстрый эффект: активизируют память и усиливают умственную активность. И в белом, и в черном содержится эпикатехин – это полифенол, который усиливает приток крови к мозгу и улучшает память. А в черном винограде есть еще и пигмент антоцианин - который поддерживает целостность клеток мозга и фактически продлевает их жизнь.



**Свекла** богата бетаином. Это такое вещество, которое способствует улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться

**Треска** очень богата селеном, который повышает работоспособность, стимулирует умственную активность, благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессии и апатию.



**Йогурт и кисломолочные продукты.**

Содержат аминокислоту - тирозин, которая повышает уровень готовности к обучению и улучшает память, а также помогает бороться со стрессом

# НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ ЖИВ ЧЕЛОВЕК

## **Не дай себе лениться.**

Ум не должен лениться. И наукой уже давно доказано: если человек на протяжении жизни привык давать информационную пищу для ума, он не только дольше живет, но и логичнее мыслит, у него хорошая память.

## **Периодически решайте интеллектуальные задачки и проходите различные тесты.**

## **Занимайтесь физкультурой.**

Регулярная физическая нагрузка действительно спасает от слабоумия.

## **Почаще тренируйте память, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, танцуйте, вспоминайте номера телефонов друзей.**

## **Меняйте свои привычки и ритуалы!**

Чем больше ваш следующий день будет отличаться от предыдущего, тем лучше. Ходите по разным улицам, занимайтесь тем, чего никогда раньше не умели.

**Чем больше спонтанности, тем больше творчества. А чем больше творчества, тем дольше вы сохраните ум и интеллект!**

# Интеллект – это качество индивидуальное



В последние годы в мире проводят немало попыток измерить совокупный интеллект целого народа. Попытку изучения интеллектуального потенциала России предприняли ученые из лаборатории исследования личности Современной гуманитарной академии.

## **РЕЗУЛЬТАТ:**

10,8% от общего числа испытуемых показали высокий уровень интеллекта, 69,1% — средний и 20,1% — низкий.

Такое распределение по международным меркам близко к нормальному, а значит, с интеллектом в России все в порядке.

Практически нет разницы в интеллекте российских мужчин и женщин. Самым высоким интеллектом обладают россияне в возрасте около 24 лет.

Большинство исследований доказывают: память человека улучшается вплоть до 20—25 лет, затем держится на одном уровне до 40—45 лет, в 50 отличается наибольшей восприимчивостью, после чего начинает постепенно угасать.

# БАДы Тяньши для здоровья мозга

**Кальций общий** – помогает улучшить питание головного мозга, нервной системы, активизировать деятельность мозговых клеток, повысить интеллектуальные возможности человека.



**Омега-3** кислоты «очищают» стенки сосудов от избытка «плохого» холестерина, предотвращая образование «холестериновых бляшек». Улучшают вязкость крови и нормализуют артериальное давление. Повышают уровень «хорошего» холестерина - ЛПВП. Укрепляют стенки сосудов, делая их эластичными.



**Витамины группы В.** Витамин В6 способствует образованию серотонина, а витамины С (много в прополисе) повышают его уровень замедляет старение. От перепадов настроения защищает витамин В12, а в борьбе с депрессией поможет витамин В1. За кратковременную память отвечает витамин В12, за долгосрочные воспоминания – витамин В5



**Хитозан, спирулина, кордицепс** – это все белок. А белок нужен для эластичности сосудов головного мозга.



