

ПРОФИЛАКТИКА НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Орындаған: Қадірқұл Н.С

Тексерген: Сарсенбаева У.С

- **Важная** и значительная часть здорового образа жизни. Список патологий нервной системы достаточно обширен, но провоцирующие факторы в большинстве случаев совпадают. Поэтому каждому человеку, который хочет сохранить физическую и умственную активность на долгие годы, необходимо их знать и избегать.

- Сегодня профилактика неврологических заболеваний стала ещё более актуальной. Высокий уровень активности, физическая и умственная утомляемость, стрессы, перегруженность информацией, неправильный образ жизни – все это создает предпосылки для развития патологий нервной системы.



Причины появления неврологических заболеваний

- Стрессы, нервное напряжение, умственные перегрузки, постоянное ощущение эмоционального дискомфорта или давления.
- Нарушенный режим сна, хронический недосып.
- Отсутствие нормального отдыха и разгрузки, хроническое переутомление, усталость.
- Гиподинамия, недостаток физической активности, малоподвижный образ жизни.
- Неправильное питание, недостаток витаминов в рационе.
- Употребление алкоголя, наркотических средств.
- Наследственная предрасположенность к некоторым неврологическим заболеваниям.
- Пожилой возраст, в котором увеличивается вероятность развития дегенеративных и некоторых других неврологических заболеваний.
- Перенесенные тяжелые инфекционные заболевания, травмы головного мозга.

- Перечисленные факторы увеличивают вероятность развития неврологических заболеваний, поэтому лучшая их профилактика – это здоровый образ жизни.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

- Необходимо правильно питаться, избегать приема алкоголя, а тем более – наркотических средств. Важно поддерживать хотя бы минимальный уровень физической активности, проводить достаточно времени на свежем воздухе.



- Людям, чья работа связана с повышенной ответственностью, нервным напряжением, стрессами, повышенной утомляемостью, необходимо уделять достаточно времени для физического отдыха и сна, а также уметь расслабляться, снимать напряжение



