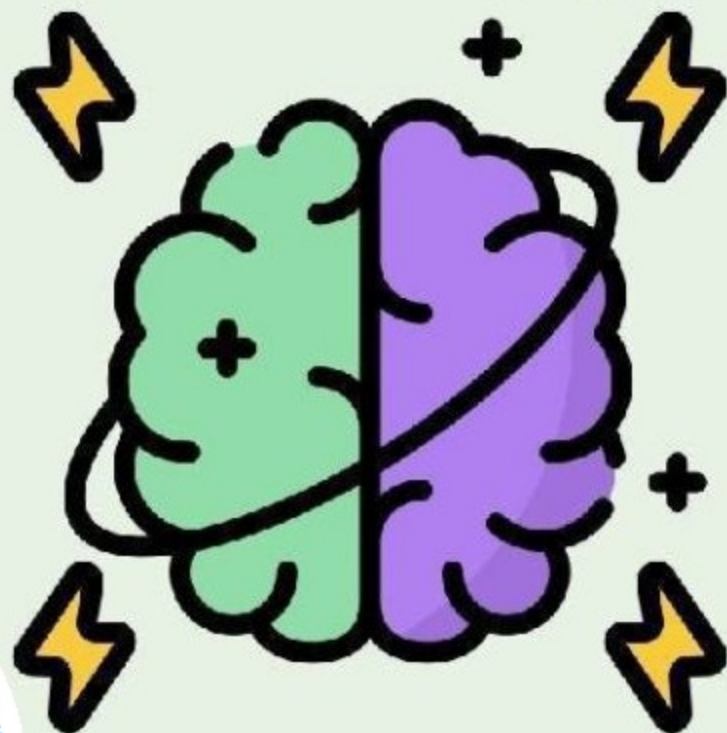




**ЗДОРОВЬЕ МОЗГА - ПУТЬ
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**

Чтобы сохранить здоровье мозга необходимо

ПОДДЕРЖИВАТЬ
ВЫСОКИЙ
УРОВЕНЬ
УМСТВЕННОЙ
АКТИВНОСТИ



УДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ
УМЕРЕННЫМ
ФИЗИЧЕСКИМ
НАГРУЗКАМ

Чтобы сохранить здоровье мозга необходимо

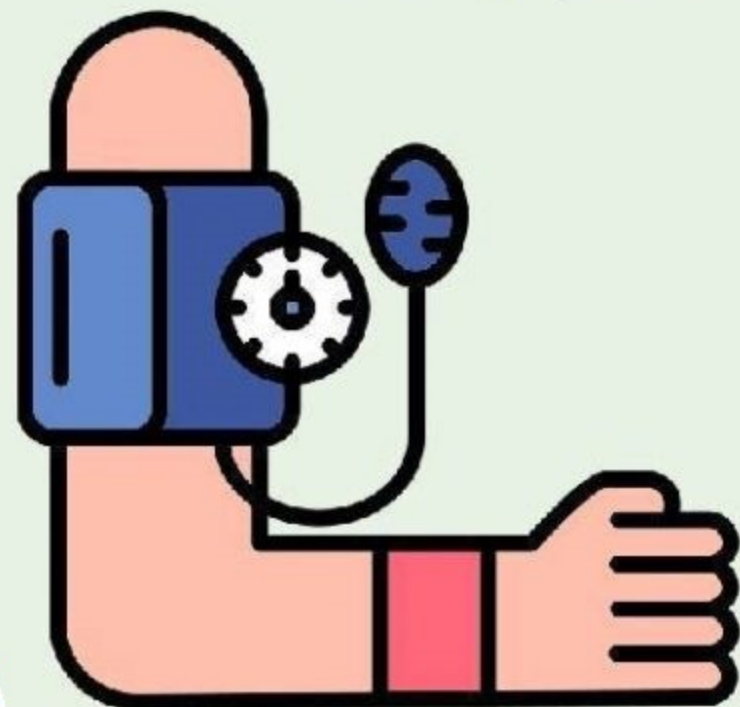
РАЦИОНАЛЬНО
И
СБАЛАНСИРОВАННО
ПИТАТЬСЯ



НЕ КУРИТЬ.
СОКРАТИТЬ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ.
НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ
НАРКОТИКИ

Чтобы сохранить здоровье мозга необходимо

СЛЕДИТЬ
ЗА
АРТЕРИАЛЬНЫМ
ДАВЛЕНИЕМ



СВОЕВРЕМЕННО
ПРОХОДИТЬ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
И
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕДИЦИНСКИЕ
ОСМОТРЫ

Чтобы сохранить здоровье мозга необходимо

СПАТЬ НОЧЬЮ
НЕ МЕНЕЕ
ВОСЬМИ ЧАСОВ



НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА
НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ, НЕОБХОДИМО
УДЕЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ ВНИМАНИЕ
ПРОФИЛАКТИКЕ ЕГО СТАРЕНИЯ.

**ЗАБОТА О МОЗГЕ - ЭТО ВКЛАД
В ЗДОРОВЬЕ В ЦЕЛОМ**



ВИТАМИНЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ АКТИВНОЙ РАБОТЫ МОЗГА

Обеспечивает синтез аминокислот для энергии, ускоряет реакцию мозга

Ускоряет кровообращение мозга, улучшая снабжение тканей кислородом

Поддерживает передачу нервных сигналов между нейронами

ВИТАМИН
B9
фолиевая кислота

ВИТАМИН
C

ВИТАМИН
D

ВИТАМИН
P

ВИТАМИН
E

Оберегает клетки ЦНС от свободных радикалов и токсинов

Укрепляет краткосрочную память, помогает усваивать новую информацию



Инсульт



Лицо

Половина лица опущена.



Рука

Слабость в руке, человек не может поднять руку.



Речь

Сложно говорить, невнятная речь.



Время

Набери скорую и скажи, что это инсульт.



КАК СОХРАНИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЗГА?





КУРЕНИЕ ВРЕДИТ МОЗГУ!

ПАДАЕТ УРОВЕНЬ
ИНТЕЛЛЕКТА

НАРУШАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕ

СНИЖАЕТСЯ ВНИМАНИЕ

УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



24 июля 2025 года
с 15:00- 17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Заболевания головного мозга»
ответит

Велиева Халифа Шакировна
врач-невролог отделения для больных
с острым нарушением мозгового
кровообращения Регионального
сосудистого центра
ОГБУЗ «Костромская областная
клиническая больница
им. Е.И. Королева»

8-800-450-0303

