**Неделя сохранения здоровья головного мозга.**

Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и  
умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно  
проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

 Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные  
заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды  
деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.

 По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется  
более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек  
сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

 Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших  
COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.

 Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает  
уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.

 Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию,  
направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.

 При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем  
артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.