Головной мозг – это основной орган, который управляет центральной нервной системой. Если мозг травмирован, то нарушается жизнедеятельность многих органов человека.

Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно 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.

Как поддержать здоровье головного мозга?

- выбирайте полезные продукты
- высыпайтесь
- учитесь чему-то новому
- общайтесь с другими людьми
- регулярно занимайтесь физической активностью
- берегите зрение
- исключите зависимости











