

Гипертония повышает риск деменции

Скажите, доктор. Повышенное артериальное давление негативно влияет на состояние сосудов головного мозга

■ **Врач по медицинской профилактике Анжела Каспарова в рамках нашего спецпроекта рассказала, в чем заключается главная опасность этого заболевания**



– Постоянно повышенное артериальное давление (свыше 140/90 мм рт. ст.) создает избыточную нагрузку на стенки сосудов головного мозга, что со временем приводит к их повреждению, нарушению эластичности, ухудшению кровоснабжения и недостатку кислорода в тканях мозга. Происходит гибель нейронов, нарушаются связи между ними, запускается оксидативный стресс, при котором свободные радикалы разрушают здоровые нервные клетки изнутри, ускоряя старение и приводя к болезням. Ухудшаются память, концентрация внимания, снижаются скорость мышления, логические способности и общий интеллект, повышается риск деменции.



■ **Важно следить за своим артериальным давлением, чтобы избежать опасных недугов**

Учеными доказано, что наличие гипертонии увеличивает риск повреждений центральной нервной системы до 30%.

Головной мозг гипертоника на МРТ выглядит на 10 лет старше, чем у человека с нормальным давлением.

Надо отметить, что мозг стареет не только из-за биологических процессов, происходящих в нем при гипер-

тонии, но и от воздействия внешних факторов. Несбалансированное питание, дефицит сна, хронический стресс, малоподвижный образ жизни, социальная изоляция и отсутствие умственной нагрузки в сочетании с гипертонией многократно ускоряют этот процесс.

В связи с этим профилактические меры включают не только медикаментозную терапию, но и изменение образа жизни. Чтобы поддерживать ясность ума, важно спать не менее семи – восьми часов, регулярно давать телу аэробные нагрузки и тренировать мозг изучением нового.

Главная опасность состоит в том, что гипертония часто протекает бессимптомно. Поэтому контроль артериального давления является самым эффективным способом защиты мозга от преждевременного старения и развития деменции. При показателях выше 140/90 мм рт. ст. необходима консультация специалиста.

Ключевым инструментом для своевременного выявления повышенного давления является прохождение диспансеризации и ежегодных профосмотров.

Еда для мозга. Скажи, что ты ешь

Светлана БЕЛКИНА

заместитель главного врача
Центра общественного здоровья



■ **Потребляемые нами продукты напрямую влияют на когнитивные функции**

Мозг потребляет около 20% всей энергии организма, а качество поступающих нутриентов влияет на скорость обработки информации.

Защитить нейроны от старения, простимулировать образование новых связей и ускорить передачу нервных импульсов помогают продукты, богатые омега-3-жирными кислотами, антиоксидантами, витаминами группы В и железом.

Жирная морская рыба – главный источник жирных кислот и «строительный материал» для мембран клеток мозга.

Цельнозерновые продукты – овсянка, бурый рис, цельнозерновой хлеб – обеспечивают мозг стабильным источником энергии.

Яйца – отличный источник холина, отвечающего за настроение и сохранение информации в памяти.

Семечки и грецкие орехи – лидеры среди растительных источников жиров. Брокколи и шпинат – поставщики витамина К и лютеина, замедляют возрастное снижение умственных способностей.

Черника и голубика богаты антоцианами и витамином Е, что предотвращает окислительный стресс и замедляет процесс старения мозга, улучшая кратковременную память.

Темный шоколад с содержанием какао более 70% имеет

флаванойды, кофеин и натуральные антиоксиданты, которые усиливают приток крови к мозгу, помогая концентрироваться на сложном.

Зеленый чай содержит танины, помогающие снять нервное напряжение, сохраняя ясный ум.

Для развития умственной активности следует минимизировать в своем рационе трансжиры и быстрые углеводы.

Регулярное и сбалансированное питание помогает обеспечивать стабильность работы мозга, но нельзя забывать про воду, т. к. даже легкое обезвоживание способно снизить концентрацию внимания, памяти и настроение. Качественный сон очищает мозг от токсичных белков и восстанавливает нейронные связи, а физическая активность улучшает кровоток мозга и поддерживает рост новых нейронов.

Если нарушены ваши права

■ **Единый контакт-центр был создан в 2016 году для организации учета обращений граждан, повышения эффективности взаимодействия Территориального фонда обязательного медицинского страхования и медицинских организаций**

Обращения принимаются по телефону горячей линии, в письменной и электронной формах и в ходе личного приема граждан. Они регистрируются в едином электронном журнале, что позволяет контролировать сроки и качество их рассмотрения, анализировать наиболее актуальные вопросы и совершенствовать работу по информированию населения и защите прав застрахованных граждан.

Специалисты Единого контакт-центра оказывают практическую помощь гражданам в случаях возникновения сложностей при получении медицинской помощи, помогают восстановить нарушенные права пациентов и сопровождают их до полного разрешения ситуации.

Сегодня жители Пензенской области могут оперативно обратиться за консультацией или помощью, если возникают вопросы, связанные с получением медицинской помощи по полису ОМС.

КАК ОБРАТИТЬСЯ. Телефон **8-800-100-80-44**. Звонок бесплатный.

СРАВНИТЕ: в 2016 году в контакт-центр поступило 10,2 тыс. обращений, в 2025 году – **43,9** тыс.



Больше новостей
в наших группах
в соцсетях