

## Как замедлить старение мозга?



Старение является свойством любого живого организма, которому подвержены все без исключения члены популяции. Это прогрессирующий непрерывный процесс, который сопровождается дегенеративными изменениями в тканях организма. Стареет и мозг человека. Важную роль в этом процессе играют нарушения мозгового кровообращения, которые могут приводить к повреждению участков мозга, нарушению их функций, психическим и двигательным нарушениям, в тяжелых случаях — к смерти.

Существует множество рекомендаций по профилактике нарушений мозгового кровообращения: от эффективного контроля артериального давления до соблюдения специальных диет и выполнения гимнастики. По результатам недавно проведенных исследований установлен еще один важный фактор, который поможет человеку уберечь мозг от старения и снизить риск развития поврежденной мозга.

Многие, наверное, замечали, что пожилые люди, у которых есть дело, цель в жизни и обязательства перед окружающими, в среднем дольше сохраняют психическое здоровье и активность, чем их сверстники, оказавшиеся не у дел и без четкой жизненной мотивации. Недавно эти наблюдения были подтверждены данными исследований, проведенных сотрудниками Медицинского центра Университета Раша (Чикаго, США)<sup>1</sup>. Авторы утверждают, что положительные психологические установки, такие как наличие жизненной цели, значительно влияют на показатели здоровья.

Ученые исследовали результаты аутопсии 453 людей (средний возраст — 84 года), принимавших участие в специальном проекте, в котором изучали процесс старения и возрастные изменения в психике. У 47,7% участников были обнаружены макро- или микроскопические повреждения мозговых тканей, вызванные нарушениями кровоснабжения данного участка. При этом среди лиц с макроскопическими (заметными невооруженным глазом) повреждениями, тех, кто имел четкую цель в жизни, было на 44% меньше, чем не имевших таковой. Столь заметная зависимость между наличием жизненной цели и состоянием мозга не изменялась даже на фоне таких сосудистых факторов риска, как повышенное артериальное давление, низкая физическая активность, депрессия, сахарный диабет и т.д.

Авторы исследования считают, что медицинский персонал и психологи должны мотивировать пожилых пациентов, помогать им обрести цель, важное дело, которое будет занимать их мысли и требовать от них каких-либо действий. Это может быть все что угодно: волонтерская деятельность, помощь родственникам, написание мемуаров, творчество, освоение новых знаний. Наличие четкой мотивации не только сделает жизнь пожилого человека интереснее и насыщеннее, но и поможет защитить мозг от повреждений.

<sup>1</sup> Yu L, Boyle PA, Wilson RS, Levine SR [et al.] Purpose in Life and Cerebral Infarcts in Community-Dwelling Older People // Stroke, 2015, Mar

# Корвалкапс

Безрецептурне заспокійливе з легким снодійним ефектом

## Швидка дія



Ефект проявляється вже за **15 хвилин** після прийому!

Тривалість дії від 3 до 6 годин!

## Без цукру та спирту

## Форма випуску

в м'яких желатинових капсулах —



**ЗРУЧНІСТЬ  
БЕЗ ТУРБОТ!**



**Відпускається без рецепту!**

Регістраційне посвідчення МОЗ України № ЦА/13448/01/01 від 08.02.2014. Перед застосуванням уважно ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Для розміщення у спеціалізованих виданнях, що призначені для медичних установ та лікарів, а також для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики. Матеріал призначений виключно для спеціалістів охорони здоров'я



**КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД**  
*Якість без компромісів!*