БЕЗ ПАМЯЦІ

Як палепшыць кровазварот і работу галаўнога мозгу

Мозг — камандны цэнтр, які кіруе ўсім нашым целам. Ад яго дзейнасці залежыць работа мышцаў, унутраных органаў і, вядома, найвышэйшыя псіхічныя працэсы — памяць, увага, мысленне, маўленне. Галаўны мозг кіруе нашымі здольнасцямі рухацца, дыхаць, есці, выконваць любыя дзеянні, думаць, вучыцца. Літаральна ўсе працэсы жыццядзейнасці кантралюе гэты дасканалы біялагічны камп'ютар. У сваю чаргу, функцыянаванне самога мозгу шмат у чым вызначаецца яго кровазабеспячэннем. На жаль, пад уздзеяннем некаторых фактараў (узрост, захворванні, стрэсы) мазгавы кровазварот можа пагаршацца. Ці ёсць спосабы яго палепшыць і як гэта зрабіць? Ці можна натрэніраваць мозг як мышцы і якія практыкаванні для гэтага раяць нейрабіёлагі? Без якіх вітамінаў мозг не можа абысціся? І як на яго ўплывае алкаголь? Якія новыя факты пра наш мозг нядаўна высветлілі вучоныя? Пра гэта расказвае нейрахірург, навуковы супрацоўнік аддзялення пухлін галаўнога мозгу РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, выкладчык кафедры неўралогіі і нейрахірургіі Інстытута павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў аховы здароўя Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Гумен ГАРБАННІДЖАД.

— У цяперашні час людзі з узростам усё менш і менш выкарыстоўваюць магчымасці свайго мозгу. Лічыць мы пачынаем з дапамогай калькулятара, інфармацыю шукаем у інтэрнэце. Гаджэты, розныя механізмы, якія ўплываюць на нашы пачуцці, калі глядзім кароткія відэа ці карцінкі і смяёмся ці плачам, замест таго, каб аналізаваць, што адбываецца вакол, спрыяюць таму, што мы ўсё менш і менш выкарыстоўваем свой мозг. А з узростам мазгавая дзейнасць пагаршаецца яшчэ і па аб'ектыўных прычынах. Зрабіла свой «унёсак» пандэмія COVID-19, якая таксама моцна паўплывала на псіхічнае здароўе чалавека і пагаршэнне памяці. Атрымліваецца, што людзі пачынаюць туга цяміць.

«Дапамагае трэніраваць мозг чытанне, але ўслых. Прычым так, каб чуць свой голас. Калі мы чытаем кнігу ўслых, адначасова працуе некалькі цэнтраў галаўнога мозгу і яны пачынаюць разам камбінавацца. Мозг павінен бачыць, чытаць і адначасова слухаць. Калі некалькі цэнтраў дзейнічаюць разам, галаўны мозг пачынае працаваць лепш».

— Чаму мазгавая дзейнасць пагаршаецца менавіта з узростам? З чым гэта звязана?

— Калі выключыць захворванні Альцгеймера і старэчай дэменцыі, з узростам, па-першае, у нас пагаршаецца кровазварот галаўнога мозгу — змяняюцца сценкі сасудаў, з'яўляюцца атэрасклератычныя бляшкі, і наш мозг горш сілкуецца. Змяненні сасудзістай сценкі праяўляюць сябе шумам у вушах, галаўнымі болямі, гэта сведчыць, што пагаршаецца мазгавы кровазварот.

Па-другое, мы ўсё менш выкарыстоўваем свой мозг па розных прычынах, і ўсё гэта вядзе да таго, што ён ператвараецца ў тлушч, а мы горш і горш запамінаем, забываем, што хацелі зрабіць, і інш.

Спадзявацца на чароўную таблетку не варта. Прэпараты, вядома, могуць палепшыць сітуацыю, але аднымі імі не абысціся. Павінен быць комплекс мерапрыемстваў, якія дапамогуць як прафілактаваць узроставыя наступствы, так і крыху аднавіць здольнасці, калі яны пачалі страчвацца.

— Што для гэтага трэба рабіць?

— Самае галоўнае — палепшыць кровазварот у вобласці патыліцы. Гэтая вобласць самая адчувальная для галаўнога мозгу частка, і з узростам там пагаршаецца кровазварот. Адпаведна пагаршаецца наша памяць.

Як вядома, любое практыкаванне, якое мы выконваем, узмацняе сэрцабіццё, палепшае кровазварот, у тым ліку ў галаўным мозгу. Вучоныя шукалі, якое практыкаванне палепшае кровазварот менавіта ў вобласці патыліцы. Прафесар Байлі з Вялікабрытаніі высветліў, што самае аптымальнае — прысяданні.

Калі на працягу 48 гадзін чалавек усяго тры хвіліны папрысядае, гэтага дастаткова, каб палепшыць кровазварот. Такім чынам, кожныя два дні можна рабіць гэта практыкаванне цягам толькі трох хвілін. Прычым яно не толькі палепшае кровазварот у патыліцы, але і змяншае рызыку ішэмічнага інсульту ў галаўным мозгу.

Як ні дзіўна, калі падчас прысяданняў рабіць любую разумовую працу — рашаць задачку, успамінаць табліцу множання ці проста слухаць музыку, кровазварот павялічваецца яшчэ на пяць працэнтаў.

Людзі з хворымі суставамі ці пазваночнікам, якія не могуць прысядаць, могуць рабіць нахілы. Самае галоўнае — працаваць супраць сілы прыцяжэння, калі фізічна немагчыма рабіць прысяданні. Практыкаванні з нахіламі і паваротамі галавы павышаюць эластычнасць крывяносных сасудаў, якія сілкуюць мозг, выклікаюць іх пашырэнне. Усё гэта разам з рытмічным дыханнем праз нос павялічвае прыток кісларода да клетак мозгу, палепшае разумовую працаздольнасць.

Акрамя практыкаванняў, ёсць розныя прэпараты для палепшэння мазгавога кровазвароту. Тут трэба параіцца з доктарам, які абярэ найбольш падыходныя. Але без практыкаванняў ад таблеткі эфектыўнасці не так шмат.

«Даўно вядомы добры ўплыў на арганізм медытацыі. Сучасныя даследаванні нейрабіёлагаў паказваюць, што медытацыі ствараюць новыя нейронныя сувязі ў нашым галаўным мозгу і палепшаюць памяць».

— Аднак, здаецца, палепшыць кровазварот недастаткова. Трэба яшчэ трэніраваць і сам мозг, ці не так?

— Нейрабіёлагі рэкамендуюць розныя практыкаванні, асабліва калі чалавек з узростам перастае займацца разумовай працай. Адно з іх, напрыклад, закрыць вочы і ўявіць карту свайго раёна: дэталёва разабраць, дзе якія вуліцы, колькі дамоў, паваротаў. Калі гэта занадта лёгка, узяць суседні раён. А потым адкрыць карту і паглядзець, наколькі ўгадалі. Ці ўявіць карту Беларусі: намаляваць, дзе знаходзяцца сталіца і абласныя гарады, якая адлегласць паміж імі, дзе гарады меншыя і інш. Потым адкрыць карту і паглядзець, наколькі яна супадае. Такім чынам мы трэніруем свой мозг.

Гэтак жа, напрыклад, калі кіруем машынай і едзем звычайнай дарогай, можам адначасова запамінаць дэталі: дзе які дом знаходзіцца, дзе — павароты, колькі спячых паліцэйскіх, дзе якія таблічкі і інш., а не проста ехаць, слухаючы музыку. А на зваротным шляху паглядзець, што мы запомнілі. Такім чынам мы можам трэніраваць мозг, праўда, пры гэтым важна не парушаць правіл дарожнага руху.

Яшчэ нейрабіёлагі прапаноўваюць вучыцца нечаму новаму. Напрыклад, запампаваць новы дадатак у камп'ютар і разабрацца, як з ім працаваць. Ці ўзяць нейкае новае абсталяванне, той жа фотаапарат, і навучыцца фатаграфаваць. Жанчыны могуць займацца вышываннем. Можна асвойваць новы музычны інструмент, вывучаць замежныя мовы. У рэшце рэшт дастаткова любога новага хобі. Галоўнае — крыху адцягвацца ад таго, што мы робім штодзень, і дадаваць новае. І на гэтым не спыняцца, потым яшчэ і яшчэ дадаваць.

Акрамя таго, нейрабіёлагі рэкамендуюць памяняць рабочую руку. Калі вы праўша, паспрабуйце штосьці зрабіць левай рукой і наадварот. За сняданкам вазьміце лыжку ў супрацьлеглую руку, ёй жа пачысціце зубы, расчашыце валасы, пішыце ці малюйце ёй. Самае галоўнае, каб гэта было бяспечнае дзеянне — з нажом такіх эксперыментаў рабіць не трэба.

Аказваецца, чым больш кантактных людзі, тым менш верагоднасць дэменцыі. Разам з равеснікамі можна займацца нейкімі карыснымі грамадскімі справамі, сумесным спортам, калі пажылыя людзі разам выконваюць практыкаванні, удзельнічаць у дабрачынных справах, дапамагаць інвалідам, удзельнічаць у групе, якая займаецца азеляненнем горада, ці пасадзіць кветкі на клумбе каля свайго пад'езда. Такое кантактаванне стварае новыя нейронныя сувязі ў галаўным мозгу і трэніруе памяць. Аднак гэта павінны быць пазітыўныя справы, абмеркаванне суседзяў на лаўцы перад пад'ездам не палепшае памяць, выбірайце дзеянні, якія прыносяць станоўчыя вынікі і эмоцыі.

Даўно вядомы добры ўплыў на арганізм медытацыі. Сучасныя даследаванні нейрабіёлагаў паказваюць, што медытацыі ствараюць новыя нейронныя сувязі ў нашым галаўным мозгу і палепшаюць памяць.

Дапамагае трэніраваць мозг чытанне, але ўслых. Прычым так, каб чуць свой голас. Калі мы чытаем кнігу ўслых, адначасова працуе некалькі цэнтраў галаўнога мозгу і яны пачынаюць разам камбінавацца. Мозг павінен бачыць, чытаць і адначасова слухаць. Калі некалькі цэнтраў дзейнічаюць разам, галаўны мозг пачынае працаваць лепш.

Важна развіваць тактыльныя адчуванні. Самае простае, што рэкамендуюць нейрабіёлагі, — узяць манеты і пальцамі імкнуцца вызначыць, якія лічбы на іх напісаны, дзе арол і рэшка, не гледзячы на іх. Практыкаванне таксама трэніруе розныя цэнтры галаўнога мозгу. Гэта простыя, але вельмі эфектыўныя рэчы.

— Якія вітаміны патрэбны галаўному мозгу?

— У нашым арганізме ўсе вітаміны працуюць у камандзе. Дрэнна ўплывае на галаўны мозг недахоп вітамінаў D і E. Таму рэкамендуецца здаць аналізы, каб ведаць іх узровень у арганізме і пры недахопе прымаць. Нармальнае функцыянаванне мозгу залежыць і ад наяўнасці ў арганізме дастатковай колькасці вітамінаў A, C, K і групы B. Для добрай работы мозгу важна прысутнасць у арганізме дастатковай колькасці жалеза, фоліевай кіслаты і поліненасычаных тлустых кіслот амега-3.

— Як алкаголь уплывае на галаўны мог? Якая яго бяспечная доза?

— Ёсць меркаванне, што алкаголь у невялікіх дозах, напрыклад, бакал добрага віна, палепшае памяць і станоўча ўплывае на здароўе. Апошняе даследаванне вучоных паказала, што арганізм маладых людзей нашмат больш адчувальны да алкаголю, чым старэйшых. Узрост ад 15 да 39 гадоў лічыцца небяспечным для ўжывання алкаголю, і толькі пасля 40 гадоў гэта менш небяспечна.

Для напояў з утрыманнем спірту да 13 працэнтаў, гэта віно, небяспечнай лічыцца доза да 100 мл у дзень. Калі 3,5 працэнта спірту, гэта піва, — 370-550 мл, дзве невялікія бутэлькі, а калі 40 працэнтаў, моцныя алкагольныя напоі, — да 30 мл.

Калі ўзрост меншы, чым 40 гадоў, то бяспечная доза для мужчыны — 1/10 ад названага вышэй, для жанчыны — 1/4.

Магчыма, слабыя алкагольныя напоі ў невялікай колькасці могуць крыху актывізаваць участкі галаўнога мозгу, але гэта не сведчыць пра тое, што чалавек палепшыць сваё здароўе з дапамогай алкаголю.

«Спадзявацца на чароўную таблетку не варта. Прэпараты, вядома, могуць палепшыць сітуацыю, але аднымі імі не абысціся. Павінен быць комплекс мерапрыемстваў, якія дапамогуць як прафілактаваць узроставыя наступствы, так і крыху аднавіць здольнасці, калі яны пачалі страчвацца».

Акрамя таго, алкаголь мае адну не вельмі прыемную ўласцівасць для галаўнога мозгу. Было праведзена даследаванне паміж выдатнікамі аднаго з універсітэтаў. Іх падзялілі на тры групы і далі прайсці тэст. Усе групы рашылі яго на выдатна. Пасля першая група не ўжывала алкаголь, другая тыдзень ужывала алкаголь умерана, трэцяя — крыху больш, чым умерана. І зноў іх папрасілі рашыць той жа тэст.

Першая група, якая не ўжывала алкаголь, справілася на выдатна, другая — на 15—20 % горш, а трэцяя паказала яшчэ больш дрэнныя вынікі. Такім чынам, вучоныя прыйшлі да высновы, што людзі, якія ўжываюць алкаголь больш нормы, з часам страчваюць тыя навыкі, якімі валодаюць, асабліва калі чалавек займаецца не фізічнай, а разумовай працай.

Алена КРАВЕЦ.