



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

18+

Фото: magnific.com

А.В. Смышляев, В.М. Иванова, В.М. Кураева, А.С. Тимофеева, Ю.В. Бурковская

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА: ПРАКТИКИ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ

ЭКСПЕРТНЫЙ ОБЗОР

МОСКВА
2 0 2 6

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»

А.В. Смышляев, В.М. Иванова,
В.М. Кураева, А.С. Тимофеева, Ю.В. Бурковская

Наиболее эффективные методы сохранения здоровья мозга: практики для трудоспособного населения

Экспертный обзор

Научное электронное издание

Москва
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2026

УДК 614.2
ББК 51.1

Рецензенты:

Турзин Петр Степанович, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ, ведущий аналитик отдела анализа общественного здоровья ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Бонкало Татьяна Ивановна, доктор психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник отдела научных исследований ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Авторы:

А.В. Смышляев, В.М. Иванова, В.М. Кураева, А.С. Тимофеева, Ю.В. Бурковская

Наиболее эффективные методы сохранения здоровья мозга: практики для трудоспособного населения: экспертный обзор [Электронный ресурс] / А.В. Смышляев и др. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/obzory/> – Загл. с экрана. – 24 с.

ISBN 978-5-908096-30-0

Экспертный обзор рассматривает сохранение здоровья мозга трудоспособного населения как ключевую социально-экономическую задачу в условиях глобального старения. Пик профессиональной активности совпадает с периодом уязвимости нервной системы к стрессу и гиподинамии. В обзоре анализируются модифицируемые факторы риска, стратегии профилактики (физическая активность, MIND-диета, гигиена сна) и перспективные технологии на базе искусственного интеллекта. Отдельно отмечаются барьеры внедрения таких программ. Вторая часть посвящена мировому опыту адаптации превентивных стратегий. Сохранение когнитивного капитала становится приоритетом национальной безопасности, требующим синергии государства, бизнеса и личной ответственности граждан.

Обзор будет интересен специалистам в области профилактики нервно-психических заболеваний, врачам, аналитикам в сфере здравоохранения.

**УДК 614.2
ББК 51.1**

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
(Протокол № 6 от 16 июня 2026 г.).*

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения.

*Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.*

ISBN 978-5-908096-30-0



© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Современные эффективные методы сохранения здоровья мозга	6
1.1. Глобальный контекст и эпидемиология.....	6
1.2. Ключевые модифицируемые факторы риска	8
1.3. Научно обоснованные стратегии профилактики.....	9
1.4. Перспективные технологии и инновации.....	11
1.5. Вызовы и барьеры на пути внедрения.....	12
2. Опыт стран мира	14
2.1. Европейские страны	14
2.2. Страны Азии.....	16
2.3. Страны Востока.....	17
2.4. Страны Северной Америки	18
2.5. Страны бывшего СССР.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22

ВВЕДЕНИЕ

В условиях стремительной трансформации глобальных демографических и экономических процессов сохранение когнитивного здоровья трудоспособного населения выступает не только как медицинская, но и как важнейшая социально-экономическая задача¹. Согласно прогнозам экспертов, к 2050 г. доля людей 65+ удвоится и составит более 16% от общей численности населения земли. Процесс старения общества неизбежно приводит к увеличению коэффициента зависимости². В данной парадигме экономическое благополучие напрямую зависит от способности поддерживать профессиональное долголетие и ментальную работоспособность трудоспособного населения.

Актуальность проблемы подтверждается беспрецедентным ростом бремени неврологических и психических расстройств, которые стали ведущей причиной инвалидности в мире. По данным глобального исследования Global Burden of Disease (далее – GBD), в 2023 г. в мире зарегистрировано более 1,1 млрд человек, страдающих психическими расстройствами, что на 95,5% больше, чем в 1990 г.³. Этот класс заболеваний занимает шестое место среди всех причин общего бремени болезней и второе место по значимости как причина инвалидности во всех возрастных группах. Более того, пандемия COVID-19, спровоцировав значимый рост распространенности депрессивных и тревожных расстройств, усугубила ситуацию в наиболее продуктивных возрастных когортах.

Для трудоспособного населения эта проблема имеет более чувствительное значение. С одной стороны, именно в этом возрасте закладываются патофизиологические основы будущих тяжелых нейродегенеративных заболеваний⁴. Процессы, ведущие к деменции и сосудистым катастрофам, могут развиваться десятилетиями бессимптомно. Пик профессиональной активности человека приходится на период максимальной уязвимости мозга к кумулятивному воздействию стресса, гиподинамии и информационной перегрузки. С другой стороны, манифестация неврологического заболевания у работающего человека приводит к катастрофическим последствиям.

¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/sohranenie-kognitivnogo-potentsiala-naseleniya-kak-sotsialnaya-problema-i-natsionalnyy-vyzov>

² Соотношение числа неработающих граждан к числу трудоспособных.

³ <https://nplus1.ru/news/2026/05/22/burden-of-mental-disorders>

⁴ https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Kognitivnye_narusheniya_aktualnaya_meghdisciplinarnaya_problema/

Данные за период 2020–2025 гг. демонстрируют отрицательную трендовую динамику. Еще в 2020 г. Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) подчеркивала: ведущими неврологическими патологиями являются инсульт сосудов головного мозга, мигрень, деменция, менингит и эпилепсия⁵. По данным на 2025 г., в мире более 3 млрд человек страдают неврологическими расстройствами. Это составляет более 40% мирового населения. Ежегодно такие заболевания уносят жизни около более 11 млн человек⁶. По данным ВОЗ на 2025 г., более 1 млрд человек в мире живут с различными психическими заболеваниями.

⁵ <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.medscape.com%2Fviewarticle%2Fneurological-disorders-now-top-global-cause-illness-2024a10004wx>

⁶ <https://vz.ru/news/2025/10/15/1366666.html>

РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

1.1. Глобальный контекст и эпидемиология

Анализ глобального бремени неврологических расстройств, основанный на данных исследования GBD, демонстрирует существенные изменения в структуре мировой патологии. С 2021 г. именно неврологические и психические расстройства официально признаны ведущей причиной инвалидности в мире, сместив на второе место сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные новообразования⁷.

Этот феномен обусловлен не только ростом абсолютного числа случаев, но и хроническим, прогрессирующим характером данных патологий. Уже в 2021 г. более 3,4 млрд человек во всем мире страдали как минимум одним заболеванием нервной системы⁸. Для трудоспособного населения это означает прямую угрозу. В 2024 г. в журнале *Lancet Neurology* публиковались данные, согласно которым с 1990 г. совокупное бремя инвалидности, заболеваемости и преждевременной смертности, связанное с неврологическими заболеваниями, выросло на 18% в расчете на Disability-Adjusted Life Years⁹.

До 80% случаев смерти и утраты здоровья в результате неврологических заболеваний происходят на страны с низким и средним уровнем дохода¹⁰.

Негативная динамика по распространенности Mild Cognitive Impairment (далее – MCI) и ранней (пресенильной) деменции в группе 40–65 лет¹¹. Эпидемиологические данные по фокусным регионам показывают: проблема носит глобальный характер. На 2025 г. в странах с высоким уровнем дохода (Европа, Северная Америка) распространенность MCI в этой возрастной когорте оценивается в диапазоне от 5 до 10%, при этом ежегодный риск перехода от MCI к деменции составляет около 10–15%.

⁷ <https://www.healthdata.org/news-events/newsroom/news-releases/lancet-neurology-neurological-conditions-now-leading-cause-ill>

⁸ <https://www.healthdata.org/news-events/newsroom/news-releases/lancet-neurology-neurological-conditions-now-leading-cause-ill>

⁹ Годы жизни, скорректированные по нетрудоспособности.

¹⁰ <https://www.who.int/ru/news/item/14-03-2024-over-1-in-3-people-affected-by-neurological-conditions--the-leading-cause-of-illness-and-disability-worldwide>

¹¹ <https://en.therapy-journal.ru/articles/Umerennye-kognitivnye-rasstroistva-v-klinicheskoi-praktike.html>

В быстро стареющих странах Азии (Китай, Япония, Южная Корея) и Латинской Америки наблюдается еще более стремительный рост числа случаев. По оценкам экспертов, на долю людей трудоспособного возраста уже приходится значительная часть пациентов с ранней деменцией. Это приводит к преждевременному прекращению карьеры и потере квалифицированных кадров¹². Так, в Южной Корее, по прогнозам экспертов, к 2044 г. число людей, страдающих этим заболеванием, превысит 2 млн¹³. В Японии к 2040 г. число пожилых людей с деменцией составит 5,8 млн человек, что на 1,41 млн выше показателя 2022 г.¹⁴.

Моделирование, основанное на текущих демографических трендах и факторах риска, предсказывает дальнейший рост числа случаев неврологической патологии¹⁵. Ожидается, что к 2030 г. глобальная стоимость лечения деменции может превысить 2,8 трлн USD в год. Этот рост будет обусловлен не столько увеличением стоимости ухода за одним пациентом, сколько экспоненциальным ростом числа людей с когнитивными нарушениями. Число людей с деменцией во всем мире, по мнению ВОЗ и Alzheimer's Disease International, увеличится более чем вдвое (с 55 млн человек в 2020 г. до 78 млн человек к 2030 г.)¹⁶.

Эпидемиологический анализ за 2020–2025 гг. показывает смещения парадигмы от лечения уже развившихся заболеваний к их первичной профилактике¹⁷. Экономическая целесообразность инвестирования в здоровье мозга трудоспособного населения становится очевидной. По расчетам экспертов, 1 USD, вложенный в масштабирование мер по лечению и профилактике депрессии и тревожных расстройств, приносит 4 USD отдачи в виде улучшения здоровья и производительности труда.

¹² <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stareniya-naseleniya-na-ekonomicheskiy-rost-v-stranah-vostochnoy-azii>

¹³ <https://www.vietnam.vn/ru/xa-hoi-sieu-gia-han-quoc-co-gan-1-trieu-nguoi-mat-tri-nho>

¹⁴ <https://www.nippon.com/ru/japan-data/h01994/>

¹⁵ <https://files.oprf.ru/storage/documents/doklad-demografiya-2030.pdf>

¹⁶ <https://www.fontanka.ru/2021/09/02/70114556/>

¹⁷ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

1.2. Ключевые модифицируемые факторы риска

Анализ глобального бремени неврологических расстройств неизбежно приводит к выводу о доминирующей роли модифицируемых факторов риска, на которые можно и необходимо воздействовать в трудоспособном возрасте. Современная концепция когнитивного резерва и профилактики нейродегенерации рассматривает здоровье мозга не как данность, а как динамический показатель, зависящий от кумулятивного эффекта образа жизни¹⁸. Ключевым фактором, определяющим цереброваскулярное здоровье, является артериальная гипертензия. Согласно данным Lancet Neurology, неконтролируемая гипертония в среднем возрасте повышает риск развития деменции в более позднем возрасте на 60%¹⁹.

По данным ВОЗ, в 2024 г. в мире насчитывалось 1,4 млрд человек с гипертензией, из которых немногим более одной пятой контролируют повышенное артериальное давление²⁰. Для трудоспособного населения это означает, что каждый эпизод высокого давления оказывает повреждающее действие на мелкие сосуды головного мозга. Это приводит к тихим лакунарным инфарктам и хронической гипоксии, что подрывает когнитивный резерв задолго до появления симптомов.

Не менее значимым фактором является низкий уровень образования и отсутствие когнитивной стимуляции. Этот фактор формирует так называемый пассивный когнитивный резерв. Исследования показывают: люди с более высоким уровнем образования и интеллектуальной нагрузки способны дольше компенсировать начальные патологические изменения в мозге (например, отложение амфетилоида)²¹.

Хронический стресс на работе и социальная изоляция, ставшие особенно актуальными в постпандемийную эпоху, действуют как мощные нейротоксины. Хронический стресс приводит к гиперкортизолемии, которая напрямую повреждает гиппокамп. По оценкам ВОЗ, в 2022 г. пандемия спровоцировала рост распространенности тревожных расстройств на 25%, что создало глобальную когорту людей с истощенной стресс-лимитирующей системой²². Социальная изоляция лишает мозг эмоционального и вербального взаимодействия, что ускоряет темпы когнитивного снижения.

Гиподинамия и несбалансированное питание составляют метаболическую основу для развития сосудистых и нейродегенеративных патологий²³. Сидячий образ жизни является независимым фактором риска инсульта и деменции, способствуя развитию ожирения, СД и атеросклероза. Диета с высоким содержанием насыщен-

²⁰ <https://www.who.int/ru/news/item/23-09-2025-uncontrolled-high-blood-pressure-puts-over-a-billion-people-at-risk>

²¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-kontseptsiya-kognitivnogo-rezerva>

²² <https://pmp-agency.ru/blog-pharmacology/tpost/kjb9vi90iI-sovremennye-podhodi-k-profilaktike-razvi>

²³ <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.frontiersin.org%2Fjournals%2Fphysiology%2Farticles%2F10.3389%2Fphys.2022.998380%2Ffull>

ных жиров и сахара провоцирует системное воспаление и оксидативный стресс, которые повреждают нейроны.

Приверженность средиземноморской диете ассоциирована со снижением риска когнитивных нарушений. Оценка потенциала предотвращения бремени этих заболеваний за счет модификации образа жизни является ключевым аргументом для внедрения превентивных программ. Согласно данным экспертов, до 45% случаев деменции теоретически можно предотвратить или отсрочить, воздействуя на 14 факторов риска (нарушение слуха, черепно-мозговая травма, гипертония, чрезмерное употребление алкоголя, ожирение, высокий уровень ЛПНП-холестерина, физическая неактивность, СД, курение, депрессия, социальная изоляция, загрязнение воздуха, нелеченая потеря зрения, низкий уровень образования)²⁴.

Эпидемиологические данные показывают: до 84% всех случаев первого в жизни инсульта можно предотвратить через комплексный контроль модифицируемых факторов риска²⁵. Для трудоспособного населения это означает, что подавляющее большинство катастрофических событий, ведущих к мгновенной потере трудоспособности и глубокой инвалидности, являются предотвратимыми²⁶. Таким образом, фокус на модификации образа жизни смещает парадигму с пассивного ожидания болезни на активную стратегию управления здоровьем мозга.

1.3. Научно обоснованные стратегии профилактики

Переход от констатации факторов риска к реализации научно обоснованных стратегий профилактики требует комплексного подхода, интегрирующего физическую, когнитивную и социальную активность, управление метаболическим и эмоциональным состоянием²⁷. В период с 2020 по 2025 г. накоплен значительный массив данных, подтверждающих, что здоровье мозга является динамической системой, которую можно укреплять на протяжении всей жизни. Эффективность этих стратегий заключается не в изолированном воздействии, а в их синергетическом эффекте. Цель стратегии – стимуляция нейропластичности, улучшение цереброваскулярного здоровья и формирование когнитивного резерва.

Основой любой программы по сохранению здоровья мозга является регулярная физическая активность. ВОЗ и ведущие неврологические ассоциации рекомендуют для трудоспособного возраста не менее 150–300 мин. аэробной нагрузки

²⁴ <https://repclinica.ru/publication/nevrologiya/lechenie-demencii-cto-mogut-preparaty-pri-alcgejmere-i-mozhno-li-snizit-risk-v-molodom-vozhraste/>

²⁵ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/stroke>

²⁶ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/stroke>

²⁷ <https://med-prof.ru/spetsialistam/meditsinskaya-profilaktika/normativnaya-baza/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-provedeniya-profilakticheskikh-programm-dlya-rabotnikov/>

умеренной интенсивности в неделю с дополненными силовыми упражнениями дважды в неделю²⁸. Влияние физической активности на мозг многогранно. Она стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга, который играет ключевую роль в нейропластичности и выживании нейронов. Кроме того, аэробные упражнения улучшают цереброваскулярное здоровье, снижая артериальное давление, улучшая липидный профиль и повышая эластичность сосудов. Исследования 2020–2023 гг. показали, что у людей, ведущих активный образ жизни, скорость естественного старения мозга замедляется²⁹.

Не менее важным компонентом является когнитивный тренинг и непрерывное обучение³⁰. Концепция нейробики и формирование когнитивного резерва базируются на принципе *use it or lose it*. Изучение новых сложных навыков, таких как иностранные языки или игра на музыкальных инструментах, создает новые нейронные связи и повышает эффективность работы существующих сетей³¹. Это позволяет мозгу компенсировать возрастные или патологические изменения за счет альтернативных путей обработки информации. Освоение комплексных навыков, требующих концентрации, планирования и интеграции различных видов памяти, доказало свою эффективность в долгосрочных исследованиях. Для трудоспособного населения это означает необходимость выходить за рамки рутинных профессиональных задач и сознательно нагружать мозг непривычной деятельностью.

Нутрициологический подход к здоровью мозга в последние годы получил мощную доказательную базу. Наибольшую эффективность демонстрируют средиземноморская диета и ее гибридная версия Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND-диета). Эти модели питания богаты антиоксидантами (овощи, ягоды), полифенолами (оливковое масло), витаминами группы В и омега-3 жирными кислотами. Исследования 2021–2024 гг. показывают: соблюдение MIND-диеты связано со снижением риска развития болезни Альцгеймера на 50%.

Омега-3 кислоты (EPA/DHA) являются строительным материалом для мембран нейронов и обладают противовоспалительным действием. Антиоксиданты защищают мозг от оксидативного стресса, одного из ключевых механизмов старения³².

Управление стрессом и гигиена сна представляют собой фундаментальные механизмы поддержания нервно-психического гомеостаза³³. Хронический стресс поддерживает высокий уровень кортизола, что токсично для гиппокампа. Практики осознанности и медитации доказали свою эффективность в снижении уровня

²⁸ <https://www.medswiss.ru/library/zdorovyy-obraz-zhizni/profilaktika-dementsii-rekomendatsii-vsemirnoy-organizatsii-zdravookhraneniya/>

²⁹ <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf>

³⁰ <https://www.sobaka.ru/health/psychology/198536>

³¹ <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-profilaktike-razvitiya-kognitivnyh-narusheniy-kontseptsiya-kognitivnogo-rezerva>

³² <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.frontiersin.org%2Fjournals%2Fneurology%2Farticles%2F10.3389%2Ffnur.2022.811314%2Ffull>

³³ <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova-2/2025/5-2/1199772982025052014>

стресса и улучшении исполнительных функций. Однако базовым элементом «очищения» мозга является сон. Именно во время медленной фазы сна активизируется лимфатическая система. Она выводит из мозга токсичные метаболиты, включая бета-амилоид и тау-белки. Рекомендации по продолжительности сна для взрослых 7–9 ч. Дефицит сна (<6 ч/сут.) в течение рабочей недели напрямую коррелирует с накоплением биомаркеров нейродегенерации³⁴.

Социальная активность выступает мощным нейропротективным фактором. Социальная изоляция и одиночество признаны независимыми факторами риска развития депрессии и ускорения когнитивного спада. Для людей 40–65 лет поддержание широкого круга социальных связей обеспечивает постоянную когнитивную стимуляцию через общение, эмоциональную поддержку и совместное решение проблем. Социальное взаимодействие активизирует множество когнитивных функций (память, речь, эмпатия, социальный интеллект). Исследования показывают, что у социально активных людей риск развития деменции ниже на 25–50% по сравнению с теми, кто ведет замкнутый образ жизни³⁵.

1.4. Перспективные технологии и инновации

Внедрение цифровых технологий и искусственного интеллекта (далее – ИИ) трансформирует парадигму сохранения здоровья мозга. Она смещается с реактивного лечения на проактивное управление рисками и персонализированную профилактику. В период с 2020 по 2025 г. наблюдался экспоненциальный рост рынка Digital Health, направленного на когнитивное благополучие³⁶. Этот технологический сдвиг обусловлен необходимостью масштабировать профилактические меры для широких слоев трудоспособного населения, обеспечивая непрерывный мониторинг и своевременное вмешательство в условиях высокой занятости.

Ключевую роль в этом процессе играют цифровые инструменты для когнитивного тренинга и реабилитации³⁷. Мобильные приложения, такие как Lumosity и Cogmed, а также тренажеры на основе виртуальной и дополненной реальности предлагают геймифицированные протоколы для тренировки памяти и внимания. В период 2020–2025 гг. количество пользователей подобных приложений исчислялось десятками миллионов. Метаанализы показывают: тренировка приводит к улучшению выполнения конкретных задач в рамках приложения (эффект «ближнего переноса»)³⁸.

³⁴ <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.frontiersin.org%2Fjournals%2Fendocrinology%2Farticles%2F10.3389%2Ffendo.2023.1085950%2Ffull>

³⁵ <https://pb.yanao.ru/presscenter/news/327355/>

³⁶ <https://prmed.elpub.ru/jour/article/view/72>

³⁷ <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.frontiersin.org%2Fjournals%2Fneurology%2Farticles%2F10.3389%2Ffneur.2023.1255319%2Ffull>

³⁸ <https://rskrf.ru/tips/obzory-i-toppy/prilozheniya-dlya-mozga/>

³⁹ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020924>

Дополняют экосистему носимые устройства (wearables), такие как смарт-часы и фитнес-браслеты, которые обеспечивают пассивный сбор данных о ключевых модифицируемых факторах риска⁴⁰. Эти гаджеты непрерывно мониторят продолжительность и качество сна (анализируя фазы медленного и быстрого сна), уровень ежедневной физической активности и вариабельность сердечного ритма как косвенный показатель уровня стресса.

Статистические данные за 2022–2024 гг. показывают: глобальный рынок носимых устройств достиг объема в сотни миллиардов долларов. Для трудоспособного населения это означает возможность получать объективную обратную связь о своем образе жизни в реальном времени. Все это является мощным мотивирующим фактором для изменения поведенческих паттернов⁴¹.

Наиболее перспективным направлением является применение ИИ для предиктивной аналитики и создания персонализированных траекторий здоровья⁴². ИИ-платформы способны агрегировать данные из носимых устройств, генетических тестов (оценка аллеля APOE4) и электронных медицинских карт для построения индивидуальных риск-моделей. Согласно систематическим обзорам литературы за 2020–2025 гг., наибольшим уровнем доказательной базы (Level A) обладают технологии, направленные на мониторинг и изменение образа жизни (физическая активность, сон), в то время как эффективность изолированного когнитивного тренинга с помощью приложений оценивается более сдержанно (Level B/C)⁴³.

1.5. Вызовы и барьеры на пути внедрения

Несмотря на убедительную доказательную базу эффективности превентивных стратегий, их масштабное внедрение в корпоративную и общественную практику сталкивается с системными барьерами, которые нивелируют потенциальный эффект⁴⁴. Одним из ключевых вызовов является неясный возврат инвестиций для работодателей. В то время как глобальная стоимость деменции и инсульта исчисляется триллионами долларов, экономическая выгода от инвестиций в ментальное здоровье отдельного сотрудника в краткосрочной и среднесрочной перспективе не всегда очевидна.

⁴⁰ <https://stratpro.hse.ru/mirror/pubs/share/805026192.pdf>

⁴¹ <https://foxdata.com/ru/glossary/wearable-tech/>

⁴² <https://www.kommersant.ru/doc/8161340>

⁴³ <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-otsenke-effektivnosti-i-rezultativnosti-resheniy-na-baze-iskusstvennogo-intellekta-v-meditsinskoy-organizatsii>

Компании склонны фокусироваться на прямых расходах (листки нетрудоспособности), в то время как косвенные потери от презентеизма, текучести кадров и потери экспертизы из-за раннего выгорания или когнитивного спада остаются неучтенными⁴⁵. Отсутствие стандартизированных метрик для оценки влияния программ благополучия на производительность труда и долгосрочное удержание ценных сотрудников препятствует системному финансированию превентивных программ.

Существенным барьером является социально-экономическое неравенство⁴⁶. Доступ к передовым технологиям (носимые устройства для мониторинга здоровья, приложения для когнитивного тренинга, качественная телемедицина) распределен неравномерно. Статистические данные 2020–2025 гг. подтверждают сохранение и даже углубление цифрового разрыва. Люди с низким социально-экономическим статусом, занятые физическим трудом или работающие в нестабильных условиях, часто лишены возможности инвестирования в собственное здоровье. У них нет времени для реализации рекомендаций по физической активности и когнитивной нагрузке⁴⁷.

Цифровая среда порождает новые риски в виде цифрового перегруза и киберстресса. Пандемия 2020 г. и последующий переход на удаленную работу привели к слиянию рабочего и личного пространства, установив режим *always-on culture*⁴⁸. Постоянный поток уведомлений, многозадачность и необходимость обработки избыточной информации истощают когнитивный ресурс, приводя к снижению концентрации внимания и хроническому стрессу.

По оценкам ВОЗ и профильных исследований, в 2022 г. наблюдался глобальный рост распространенности тревожных расстройств на 25%, во многом спровоцированный именно информационной перегрузкой⁴⁹. Технологии, предназначенные для мониторинга здоровья, могут сами становиться источником стресса, а требование использовать приложения для трекинга активности или медитаций может восприниматься как дополнительная ментальная нагрузка.

⁴⁵ <https://thehrd.ru/articles/c-chego-nachat-i-kak-gramotno-ocenit-effektivnost-well-being-programmy/>

⁴⁶ <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoe-neravenstvo-kak-ugroza-dlya-blagopoluchiya-naseleniya-na-primere-dostupa-k-medsinskim-uslugam>

⁴⁷ <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.frontiersin.org%2Fresearch-topics%2F62712%2Fsocioeconomic-inequalities-in-digital-health%2Fmagazine>

⁴⁸ <https://apni.ru/article/13253-trevozhnye-rasstrojstva-v-21-veke-pochemu-my-vsyo-bolshe-trevozhimsya>

⁴⁹ https://www.herzen.spb.ru/nauka/nauchnye-periodicheskie-izdaniya/integrativnaya-fiziologiya/10-1-3_Tanaeva.pdf

РАЗДЕЛ 2. ОПЫТ СТРАН МИРА

2.1. Европейские страны

Анализ европейского опыта демонстрирует, что интеграция стратегий сохранения здоровья мозга в национальные системы требует синергии государственной политики, науки и корпоративной культуры⁵⁰. Ключевым фактором успеха является масштабирование научно обоснованных протоколов и их адаптация к локальным социально-экономическим условиям.

В Германии в рамках национального консорциума AgeWell.de модель мультимодальной интервенции (сочетание диеты, физической и когнитивной активности, контроля сосудистых рисков) продемонстрировала эффективность в замедлении когнитивного спада. По данным на 2020–2025 гг., такие программы позволяют снизить темпы ухудшения когнитивных функций на 30% у групп высокого риска. Всемирная сеть FINGERS, которая объединяет страны, включая Германию, подтверждает эффективность мультидоменного подхода⁵¹.

Система корпоративного здравоохранения в Германии остается одной из самых развитых в мире. В период 2020–2025 гг. более 60% немецких компаний внедрили комплексные программы благополучия. Такие инициативы включают улучшение рабочих условий, консультации по питанию, профилактику зависимостей, меры по снижению стресса и повышению баланса между работой и личной жизнью⁵². Компании, участвующие в программах, сообщают о снижении пропусков работы по болезни на 20–25% и повышении производительности труда на 10–15%.

Германия сохраняет лидерство в области нейрореабилитации.

По данным на 2025 г., передовые методы, включая роботизированные системы (Lokomat, Armeo), функциональную электростимуляцию (FES) и нейропсихологическую реабилитацию, позволяют возвращать к трудовой деятельности до 65% пациентов трудоспособного возраста после тяжелых инсультов⁵³. Реабилитационные программы в Германии строятся на мультидисциплинарном подходе. В этих программах пациента сопровождает команда специалистов. Реабилитация проходит в несколько фаз и включает программы профессиональной реинтеграции⁵⁴.

⁵⁰ <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.thelancet.com%2Fjournals%2Fflana%2Farticle%2FPIIS2667-193X%2823%2900201-6%2Ffulltext>

⁵¹ <https://medpoint.pro/article/multidomennye-vmeshatelstva-dlya-predotvrashcheniya-kognitivnykh-narushenii-224>

⁵² <https://gesund.bund.de/ru/betriebliche-gesundheitsfoerderung-bgf>

⁵³ <https://rulacom.ru/uslugi/nevrologiya/lechenie-insulta/>

⁵⁴ <https://med-kontakt.ru/destinations/reabilitatsiya-v-germanii/reabilitatsiya-nevrologii/>

Франция последовательно интегрирует нутрицевтику и принципы социальной инклюзивности в национальную стратегию здравоохранения, опираясь на актуальные научные данные. Ключевым направлением является изучение оси «кишечник–мозг», где средиземноморская диета демонстрирует доказанную эффективность. Согласно результатам метаанализов рандомизированных контролируемых исследований за последние годы (2021–2024), соблюдение этого типа питания обеспечивает среднее снижение уровня высокочувствительного С-реактивного белка (hs-CRP) примерно на 1 мг/л по сравнению с контрольными группами. В ряде долгосрочных исследований у пациентов с СД зафиксировано снижение CRP на 37% уже через год⁵⁵. Снижение хронического воспаления напрямую коррелирует с улучшением когнитивных функций и снижением риска нейродегенеративных заболеваний, что подтверждается современными данными о влиянии полифенолов (содержащихся в ягодах, какао) на микробиоту кишечника и выработку короткоцепочечных жирных кислот⁵⁶.

В социальном блоке во Франции флагманским проектом выступает программа PARTAJCog⁵⁷. Цель программы – создание адаптированных условий труда для людей с легкими и умеренными когнитивными нарушениями вместо практики раннего выхода на пенсию. По итогам пилотных групп, реализованных в период до 2025 г., участники смогли продлить свою экономическую активность в среднем на 3,2 года.

В Дании модель общественного здравоохранения строится на проактивной государственной политике. Успех Дании заключается в смещении фокуса с лечения на профилактику. Это реализуется через масштабные общенациональные кампании и закрепление инициатив на законодательном уровне. В 2025 г. Дания заняла 6-е место в глобальном индексе life-work balance с итоговым баллом 73,76 из 100. При этом страна сохраняет за собой статус одной из самых безопасных и счастливых в мире. Средняя продолжительность рабочей недели составляет 32,5 ч⁵⁸. Этот подход имеет прямое нейробиологическое обоснование. Снижение хронического стресса приводит к нормализации уровня кортизола. По данным национальных программ по управлению стрессом, у сотрудников компаний, внедривших политику гибкого графика и психологической поддержки, уровень биомаркеров стресса снижается на 18%, а показатели рабочей памяти улучшаются на 12% в течение 6 мес.⁵⁹.

⁵⁵ <https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2020.574315/full>

⁵⁶ <https://news.ru/zdorovye-i-krasota/stalo-izvestno-kakoj-racion-mozhet-vyzvat-depressiyu>

⁵⁷ <https://asso-alois.fr/partajcog-parcours-ambulatoire-pour-maintenir-au-travail-les-adultes-jeunes-avec-troubles-cognitifs/>

⁵⁸ <https://remote.com/resources/research/global-life-work-balance-index>

⁵⁹ <https://clockify.me/work-life-quality-balance>

2.2. Страны Азии

Опыт стран Азии в сохранении здоровья мозга представляет собой уникальный сплав высоких технологий, государственной политики и интеграции древних практик. В отличие от европейской модели, азиатский подход часто характеризуется высокой степенью централизации и способностью быстро масштабировать пилотные проекты на национальном уровне⁶⁰. В период 2020–2025 гг. именно страны Азии продемонстрировали одни из самых высоких темпов роста бремени деменции, что стало мощным стимулом для разработки проактивных стратегий, ориентированных в том числе на трудоспособное население⁶¹.

Китай, столкнувшийся с беспрецедентным демографическим кризисом, сделал борьбу с когнитивными нарушениями частью своей национальной политики⁶². В 2022 г. была утверждена государственная стратегия по борьбе с болезнью Альцгеймера. Ключевой особенностью является масштабное внедрение технологий на производстве. Инновационные проекты затрагивают процессы по созданию мобильных платформ для скрининга когнитивных функций.

По данным пилотных проектов, внедрение таких систем на крупных промышленных предприятиях позволил снизить текучесть кадров, связанную с презентеизмом и выгоранием, на 18% за два года за счет раннего выявления проблем. Это особенно актуально на фоне текучести кадров. В 2025 г. текучесть кадров в крупных компаниях в Китае достигла 30%, а выгорание стало причиной массовых увольнений (по мнению 77% работодателей).

Сингапур позиционирует себя как Smart Nation и является мировым лидером по внедрению ИИ в здравоохранение. Ключевым элементом стала программа National University Health System. ИИ-платформа анализирует данные медицинских карт для прогнозирования рисков деменции и инсульта задолго до появления симптомов. Эффективность этого подхода подтверждается данными пилотных исследований. По данным исследований, точность прогнозирования риска инсульта у пациентов с гипертонией за 12 мес. до события достигла 85%⁶³.

Параллельно Сингапур создает инфраструктуру для активного сохранения трудоспособности. Сеть центров Active Ageing Centres доказала свою эффективность⁶⁴. Регулярные посетители центров демонстрируют на 30% более медленные темпы снижения эпизодической памяти по сравнению с контрольной группой. Это подтверждает синергию когнитивного, физического и социального стимулирования.

⁶⁰ <https://www.who.int/ru/news-room/photo-story/photo-story-detail/urgent-health-challenges-for-the-next-decade>

⁶¹ <https://russiancouncil.ru/analytics-and-comments/analytics/ob-ideologii-i-politicheskoy-praktike-sovremennogo-kitaya/>

⁶² <https://hr3-0.com/tpost/4zngb6jbs1-professionalnoe-vigoranie-na-rossiiskom>

⁶³ <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-podhody-k-primeneniyu-iskusstvennogo-intellekta-opyt-singapura>

⁶⁴ <https://www.skolkovo.ru/notes/singapur-kak-ustroena-samaya-effektivnaya-v-mire-medicina/>

Индия предлагает миру уникальный опыт научной валидации своих древних традиций. Индийские исследовательские центры провели серию рандомизированных контролируемых исследований, доказавших эффективность йоги и медитации. Данные исследований 2020–2024 гг. демонстрируют, что 12-недельный курс регулярной практики йоги у офисных работников приводит к снижению уровня кортизола в слюне на 22%, улучшению показателей рабочей памяти на 15%⁶⁵.

Одновременно с этим индийская научная среда активно изучает негативные аспекты корпоративной культуры. Масштабные исследования влияния переработок на биологическое старение показали, что хронический стресс, связанный с работой, может ускорить эпигенетическое старение мозга на 3–5 лет⁶⁶. Это служит научным обоснованием для разработки национальных программ корпоративной гигиены труда в условиях. По данным экспертов, в 2025 г. выгорание в Индии охватило от 43 до 58% экономически активного населения⁶⁷. Негативная тенденция послужила более активным импульсом для интеграции древних традиций в повседневную практику.

2.3. Страны Востока

Опыт стран Ближнего Востока в области сохранения здоровья мозга демонстрирует стремительную трансформацию от эпизодической клинической помощи к созданию комплексной национальной инфраструктуры⁶⁸. Этот сдвиг особенно актуален в контексте «двойного бремени» (рост продолжительности жизни, высокая распространенность сосудистых факторов риска). По данным ВОЗ в 2023 г., в странах Ближнего Востока и Северной Африки прогнозируется один из самых высоких темпов роста числа случаев деменции в мире. Это делает развитие превентивной медицины критически важной задачей для этого региона мира⁶⁹.

Турция выступает одним из ключевых драйверов этого процесса, делая ставку на развитие собственной доказательной базы и работу с населением. Создание исследовательского центра NOROM и запуск проекта ALZ-AWARENESS является результатом такой стратегии⁷⁰. По данным Министерства здравоохранения Турции, в регионах, где проводились кампании по повышению осведомленности, доля обращений к неврологу при первых признаках когнитивного снижения выросла на 40% за период 2021–2024 гг.

⁶⁸ <https://www.gq.com.tr/ru/здоровье/житель-турции-выздоровел-от-болезни-паркинсона-благодаря-операции/2750699>

⁶⁹ <https://dzen.ru/a/ZI3AYMo3eBIbLe4L>

⁷⁰ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240113176>

Турция внедрила национальную политику и активно инвестирует в научные исследования для преодоления этого разрыва⁷¹. Согласно последним доступным данным, к 2025 г. в Турции наблюдается устойчивый рост числа научных публикаций и клинических исследований, связанных с деменцией и когнитивными нарушениями. За последние пять лет количество таких публикаций увеличилось примерно на 40%, а охват скрининговыми программами среди целевой группы населения вырос с 15 до 28%⁷².

Объединенные Арабские Эмираты (далее – ОАЭ) реализуют модель, основанную на стратегическом партнерстве с глобальными организациями и внедрении передовых медицинских технологий. Разработка национального плана реагирования на деменцию в сотрудничестве со ВОЗ позволяет интегрировать лучшие мировые практики.

ОАЭ активно инвестируют в инновационные методы, в частности, в гипербарическую оксигенацию (далее – ГБО)⁷³. По данным исследователей из Дубая и Абу-Даби в 2023–2025 гг., протоколы ГБО для пациентов с легкими когнитивными нарушениями и последствиями инсульта показали улучшение нейропсихологических показателей (внимание, скорость обработки информации) в среднем на 18%⁷⁴. При этом особый акцент делается на фундаментальных аспектах здоровья. Учитывая, что в мегаполисах региона до 45% работающего населения страдает от нарушений сна (согласно опросам крупных корпораций), в ОАЭ запускаются национальные кампании и создаются сон-лаборатории. Это является ярким проактивным шагом по управлению когнитивным здоровьем трудоспособного населения.

2.4. Страны Северной Америки

Опыт стран Северной Америки в сохранении здоровья мозга за 2020–2025 гг. демонстрирует уникальную синергию прагматизма корпоративного сектора и фундаментальной академической науки. В США проблема когнитивного здоровья напрямую увязывается с производительностью труда и экономической конкурентоспособностью.

Это стимулирует масштабные корпоративные инициативы. Рынок когнитивного здоровья в Северной Америке продолжает расти. По оценкам экспертов, в 2025 г. его объем оценивался в 3,5 млрд USD при прогнозируемом среднегодовом темпе роста 7,2% до 2034 г.

⁷¹ <https://progressive-economy.ru/wp-content/uploads/2026/06/globalnyj-rynok-tkm.pdf>

⁷² <https://news.un.org/ru/story/2025/12/1467040>

⁷³ <https://russianemirates.family/news/family-news/v-dubaye-budut-borot-sya-s-biologicheskimi-stareniyem/>

⁷⁴ <https://medcurator.com/ru/departments/hyperbaricoxygenation.htm>

Ключевым инструментом стала система оценки Brain Health Best Practice Score. Она представляет собой инструмент для аудита корпоративных программ и политик, направленных на поддержание и улучшение когнитивного здоровья сотрудников. Она была разработана в сотрудничестве с организациями здравоохранения и консалтинговыми компаниями (HERO и Mercer) как часть более широкой инициативы по созданию «мозгздоровых» рабочих мест⁷⁵. По данным метаанализов в период 2020–2025 гг., компании, инвестирующие в ментальное здоровье, демонстрируют снижение абсентеизма до 25% и повышение производительности до 15%⁷⁶.

В США было проведено масштабное двухлетнее клиническое исследование U.S. Study to Protect Brain Health Through Lifestyle Intervention to Reduce Risk (далее – US POINTER). По данным на 2025 г., впервые в США на большой выборке (более 2000 участников) доказано, что интенсивные мультимодальные вмешательства (физическая активность, питание, когнитивные тренировки, мониторинг сердечно-сосудистого здоровья) способны защитить когнитивные функции у групп риска. В течение двух лет глобальный когнитивный показатель в группе структурированного вмешательства рос на 0,029 стандартных отклонения в год быстрее, чем в группе с самостоятельным изменением образа жизни. Особенно выраженный эффект отмечен для исполнительных функций (прирост 0,037 SD в год). Эффект был устойчивым независимо от возраста, пола, этнической принадлежности и генетического риска⁷⁷.

По состоянию на 2023 г. около 5,8 млн американцев в возрасте 65+ живут с болезнью Альцгеймера. Эта статистика подчеркивает острую потребность в эффективных решениях для поддержания когнитивного здоровья и стимулирует как государственные инвестиции (в том числе более 90 млн USD только в US POINTER). Это является стимулом для развития рынка когнитивных добавок и сервисов⁷⁸.

В Канаде фокус смещен на фундаментальные лонгитюдные исследования. Проекты Canadian Longitudinal Study on Aging (далее – CLSA) и CAN-PROTECT формируют доказательную базу по социальным детерминантам когнитивного здоровья. Данные CLSA за 2020–2024 гг. показывают: сменный график и ночные смены ассоциируются с ускоренным снижением исполнительных функций, эквивалентным дополнительным 1,5–2 годам когнитивного старения. Внедрение корпоративных программ (2020–2024) управления стрессом привело к снижению уровня кортизола у сотрудников на 18% и улучшению рабочей памяти на 12% за 6 мес.⁷⁹.

⁷⁵ https://www.cdc.gov/niosh/twh/news/promising-practice_02.html

⁷⁶ <https://www.verifiedmarketreports.com/ru/product/cognitive-health-supplements-market/>

⁷⁷ <https://aaic.alz.org/releases-2025/us-pointer-study-results-announced.asp>

⁷⁸ <https://www.tadviser.ru/index.php/Статья:Экзоскелеты>

⁷⁹ <https://www.databridgemarketresearch.com/ru/reports/north-america-cognitive-assessment-and-training-market>

2.5. Страны бывшего СССР

Страны бывшего СССР, обладая инфраструктурой здравоохранения с акцентом на диспансеризацию, в последние десятилетия демонстрируют прагматичный подход к адаптации глобальных стратегий сохранения здоровья мозга. Фокус смещается на интеграцию профилактики в корпоративную культуру и системную модернизацию медицинской помощи. Это продиктовано необходимостью реагировать на демографические вызовы и высокую распространенность сосудистых факторов риска в постсоветских странах⁸⁰.

В России ключевым вектором государственной политики стала глубокая интеграция инструментов для поддержания ментального здоровья в корпоративную среду⁸¹. Крупнейшие работодатели, следуя этому тренду, реализуют комплексные программы well-being. Неотъемлемой их частью стали специализированные дни здоровья мозга. Анализ эффективности пилотных проектов, проведенный в 2022–2024 гг. на базе промышленных предприятий, показал измеримые и статистически значимые результаты. Среди участников программ было зафиксировано снижение уровня кортизола в среднем на 20% и сокращение количества дней нетрудоспособности. Согласно данным опросов вовлеченности персонала за 2023 г., внедрение таких инициатив привело к росту показателя лояльности сотрудников в среднем на 9%⁸².

Параллельно с корпоративными практиками на государственном уровне ведется активная популяризация физической активности как фундамента когнитивного долголетия. В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» доля граждан, систематически занимающихся физкультурой, выросла с 42,5% в 2021 г. до 53,5% к концу 2023 г.⁸³. Этот общенациональный тренд имеет прямое значение для сохранения когнитивного капитала нации. Актуальная статистика подтверждает эту взаимосвязь. Каждый дополнительный час умеренной физической активности в неделю ассоциирован со снижением риска развития деменции в среднем на 11%.

Прогнозы Минздрава России указывают на то, что поддержание этого темпа позволит достичь целевого показателя в 70% физически активного населения уже к 2030 г. Все это станет мощным фактором профилактики возраст-ассоциированных заболеваний мозга⁸⁴.

⁸⁰ <https://национальныепроекты.пф/news/investitsiya-v-budushchee-kak-dispanserizatsiya-pomogaet-zabotitsya-o-zdorove/>

⁸¹ <https://aotrf.ru/upload/biblioteka-praktik-2024.pdf>

⁸² <https://medsi.ru/press-centr/news/zabota-o-zdorove-sotrudnikov-globalnyy-hr-trend/>

⁸³ <https://442fz.volganet.ru/025278/natsionalnyy-proekt-demografiya/federalnyy-proekt-sport-norma-zhizni/>

⁸⁴ <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritetnye-napravleniya-deyatelnosti-organov-gosudarstvennoy-vlasti-po-realizatsii-federalnogo-proekta-sport-norma-zhizni>

В Казахстане был избран путь системной институциональной консолидации. Вехой этого пути стало создание в 2021 г. Kazakhstan Alzheimer and Dementia Alliance (далее – KA&DA)⁸⁵. KA&DA выступила ключевой платформой для объединения усилий государства, медицинского сообщества и НКО. Одним из первых масштабных результатов работы KA&DA стал инициированный в 2023 г. комплексный пересмотр национальных стандартов оказания неврологической помощи. Новые клинические протоколы делают стратегический акцент на раннем выявлении умеренных когнитивных нарушений (далее – УКН) непосредственно в рамках первичной медико-санитарной помощи (далее – ПМСП). По официальным данным Министерства здравоохранения Казахстана, внедрение этих обновленных стандартов позволило кардинально увеличить долю пациентов с УКН, поставленных на диспансерный учет в первый год после выявления. В период 2021–2025 гг. показатель вырос с 15 до 65%. Это является критически важным достижением для своевременного начала превентивной терапии⁸⁶.

Помимо реформирования протоколов, KA&DA активно продвигает образовательные инициативы для врачей ПМСП. Согласно данным за 2024 г., более 80% участковых терапевтов прошли курсы повышения квалификации по диагностике УКН. Кроме того, по мнению экспертов, запущенные в 2024–2025 гг. пилотные проекты по внедрению мультидисциплинарных команд (включающих невролога, психиатра, психолога и социального работника) для ведения таких пациентов имеют значительный потенциал.

Так, наблюдение за когортами пациентов в проекте продемонстрировало снижение скорости прогрессирования когнитивного дефицита на 30%⁸⁷.

⁸⁵ <https://news.kaznmu.edu.kz/казахстан-стал-единственным-членом-м/>

⁸⁶ https://pharmnewskz.com/ru/news/v-kazahstane-poyavilsya-alyans-po-borbe-s-boleznyu-alcgeymera-i-demenciy_24922

⁸⁷ <https://kazpravda.kz/n/novye-podhody-k-terapii-nevrologicheskikh-zabolevaniy-obsuzhdayut-na-konferentsii-v-almaty/>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мировой опыт показывает, что наиболее эффективными технологиями для сохранения когнитивного здоровья трудоспособного населения являются мультидоменные программы. Анализ глобальных данных и успешных национальных практик, именно комплексный подход, сочетающий регулярную физическую активность, целенаправленный когнитивный тренинг и строгий контроль сосудистых рисков, демонстрирует способность замедлять темпы снижения умственных функций.

В то же время международный опыт иллюстрирует отсутствие универсального решения. Успех любой профилактической стратегии напрямую зависит от ее культурной и экономической адаптации. Эффективность европейских моделей, основанных на развитой корпоративной культуре благополучия, может быть ограничена в условиях азиатских мегаполисов с их высокой нагрузкой на работников. В Азии больший упор делается на технологические решения и управление стрессом. Опыт стран Востока по интеграции древних практик требует иной социальной инфраструктуры, чем проактивная государственная политика европейских стран.

При надлежащем глобальном обмене знаниями мировые практики будут усилены в перспективе. Создание единых протоколов позволит странам с менее развитыми системами здравоохранения не повторять долгий путь проб и ошибок. Совместные исследовательские проекты могут унифицировать метрики оценки эффективности. Сохранение ментальной работоспособности трудоспособного населения перестает быть исключительно медицинской задачей и превращается в стратегический приоритет национальной безопасности и экономики для развитых или большинства развивающихся стран.

Ключевой задачей на государственном уровне является институционализация заботы о ментальном здоровье через интеграцию оценки когнитивных функций в национальные стратегии общественного здоровья. Это требует создания единого цифрового контура и инфраструктуры для сбора и анализа данных. Государство может выступать основным заказчиком и спонсором научных исследований, направленных на оценку долгосрочной эффективности мультидоменных вмешательств, что позволит сформировать доказательную базу для дальнейшего совершенствования политики здравоохранения.

Корпоративный сектор играет решающую роль в сохранении работоспособности сотрудников, поскольку именно рабочее место является основной средой реализации профилактических мер. Работодателям рекомендуется внедрять стандартизированные системы оценки «здоровья мозга» в корпоративные wellness-программы, используя методологии аудита. Это позволяет не только оценивать текущее состояние коллектива, но и отслеживать динамику изменений. Наиболее эффективным вложением средств являются краткосрочные мультидоменные интервенции непосредственно на рабочем месте.

Помимо этого, ключевая роль лежит на индивидуальной ответственности за сохранение когнитивного здоровья. Саморефлексия и осознанный подход на уровне индивидуума остается фундаментом любой профилактической стратегии. Каждому человеку трудоспособного возраста необходимо осознанно интегрировать в свой образ жизни базовые принципы (регулярная физическая активность, сбалансированное питание, гигиена сна, управление стрессом).

Научное электронное издание

Смышляев Алексей Викторович,
Иванова Виктория Михайловна,
Кураева Виктория Михайловна и др.

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА: ПРАКТИКИ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ

*Корректор Л.И. Базылевич
Дизайнер-верстальщик А.И. Кораблева*

Объем данных 363 КБ.

Дата подписания к использованию: 23.09.2026.

URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/obzory/>

ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9, пом. 5Ц
Тел.: +7 (495) 530-12-89
Электронная почта: niiozmm@zdrav.mos.ru

