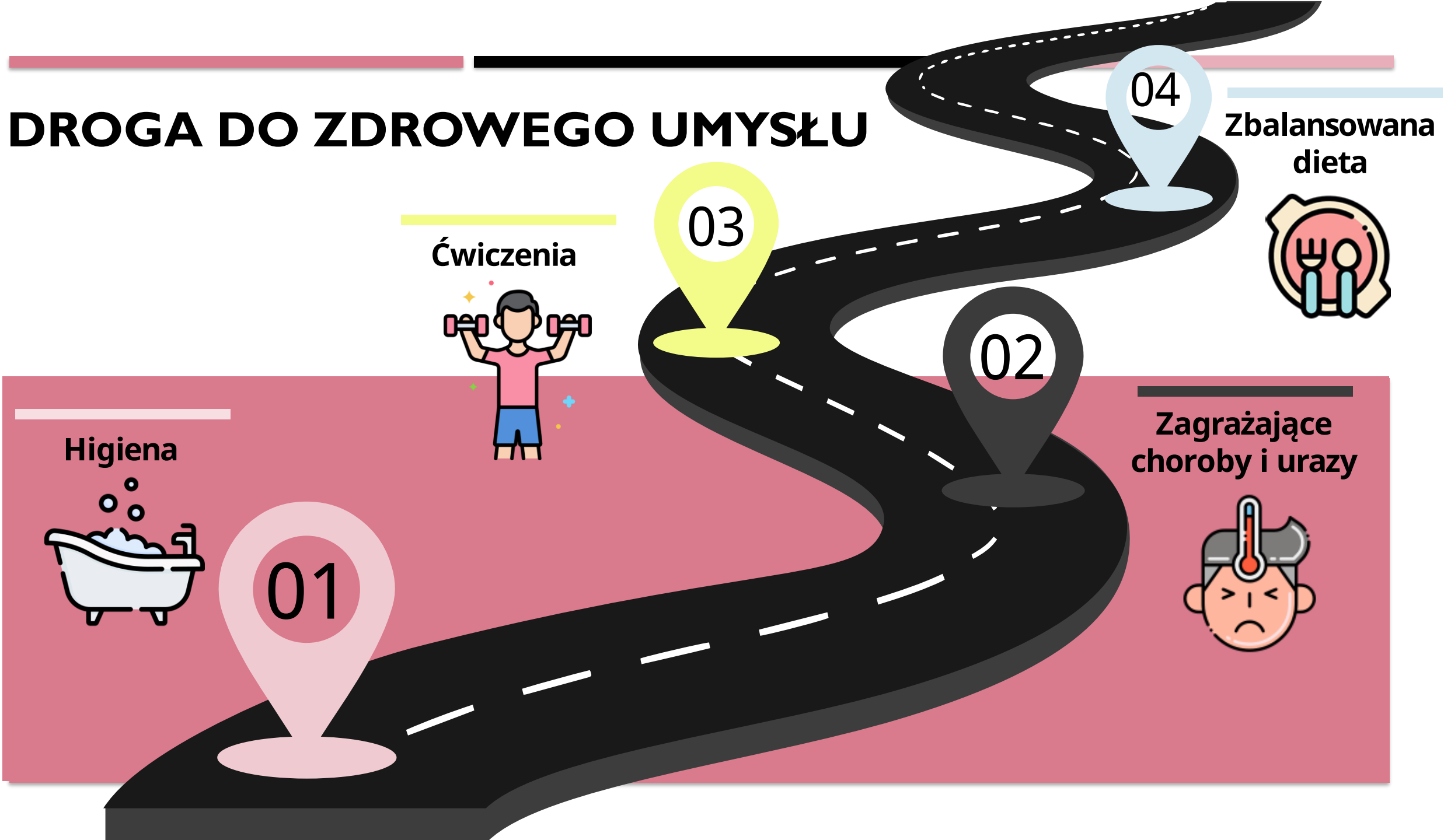

„JAK DBAĆ O MÓZG”

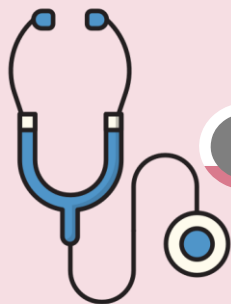
**CZYLI HIGIENA, POMOC I OPIEKA NAD NAJWAŻNIEJSZYM
NARZĄDEM W ŻYCIU CZŁOWIEKA.**



DROGA DO ZDROWEGO UMYSŁU



JAK ZAPOBIEGAĆ CHOROBY MÓZGU?



Regularne badania
Kontrolowanie poziomu
cukru, cholesterolu,
mierzenie ciśnienia.



Odpowiednia dieta
Jedzenie zgodne z
piramidą żywienia raz
zaopatrywanie mózgu
w odpowiednie
składniki.



Aktywność fizyczna
Jedna godzina ćwiczeń
tygodniowo zapobiega
prawie połowie
przypadków depresji.



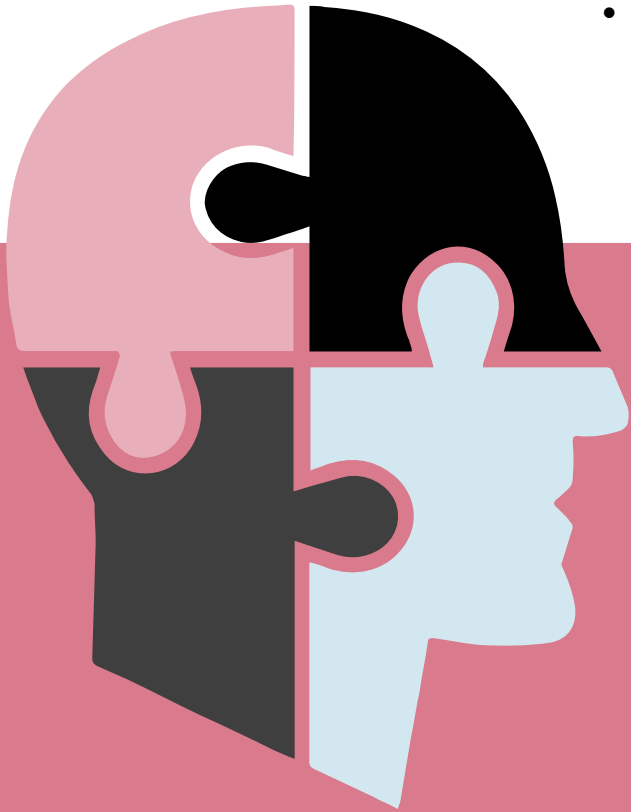
Wysypianie się
Brak snu zwiększa
poziom beta-amyloidu
– białka
odpowiedzialnego za
degenerację
neuronów.



Ćwiczenie mózgu
Rozwijając się stymuluj
aktywność mózgu.

Jakie choroby dotyczą mózgu?

- Zarówno choroby o podłożu neurologicznym takie jak: udar, choroba Parkinsona, Alzheimera czy stwardnienie rozsiane, jak i choroby psychiczne: depresja czy schizofrenia. Do chorób mózgu należą także bóle głowy, bezsenność czy migrena.



1

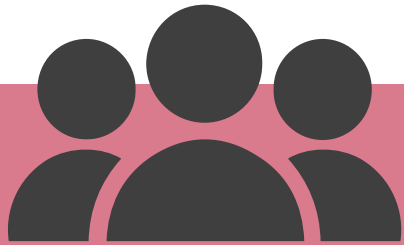
Winowajcą tych schorzeń okazują się zmiany cywilizacyjne, takie jak stres, brak równowagi między pracą a odpoczynkiem, niezdrowy tryb życia.

2

Zaburzenia psychiczne i neurologiczne pojawiają się u coraz młodszych pacjentów i coraz częściej dotyczą starszych dorosłych.

CHOROBY MÓZGU

"Tykająca bombą sektora ochrony zdrowia"



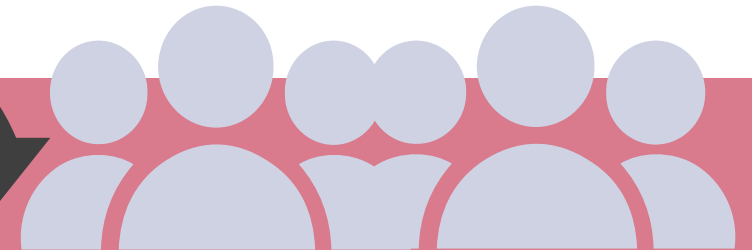
2005

127 mln



Według European Brain Council w 2005 r. w Europie było ok. 127 mln pacjentów z chorobami mózgu. W 2010 r. ich liczba wzrosła aż do 299 mln leczonych.

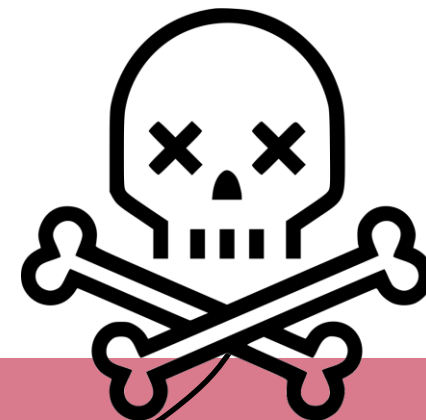
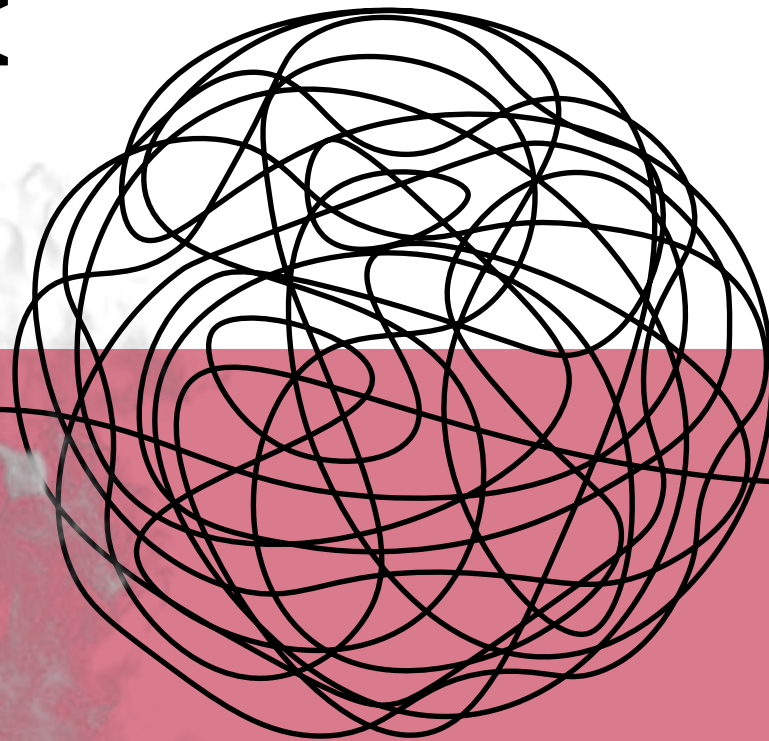
Wszystko to z powodu jedynie 12 chorób mózgu, w tym: depresji, stwardnienia rozsianego, udaru, migreny czy choroby Alzheimera.



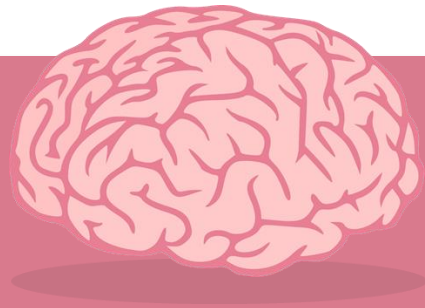
2010

299 mln

UŻYWKI PROWADZĄ DO DEGRADACJI KOMÓREK MÓZGU!



NAJCZĘSCIEJ WYSTĘPUJĄCE CHOROBY I URAZY MÓZGU



Udar



Alzheimer



Migreny



Zaburzenia lękowe

UDAR

Udar mózgu to zespół objawów neurologicznych, powstałych w wyniku nagłego zatrzymania dopływu krwi do mózgu.

1

Jeżeli wyniknie on z zamknięcia lub dużego zwężenia tętniczki, dochodzi do udaru niedokrwiennego, inaczej nazywanego **zawałem mózgu**.

2



4

Udar jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci, zaraz po chorobach serca!

3

W drugim przypadku, może dojść do pęknięcia tętniczki, krew wtedy rozleje się w pewnym obszarze mózgu. Dochodzi wtedy do krwotoku mózgowego, potocznie nazywanego przez pacjentów **wylewem**.

JAK ROZPOZNAĆ UDAR ?

Jeżeli podejrzewamy, że ktoś w naszym otoczeniu może właśnie przechodzić udar, wystarczy poprosić go o wykonanie trzech prostych czynności, które są elementem testu F.A.S.T.

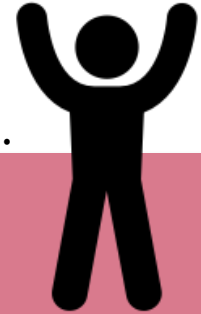
Charakterystyczne objawy są bardzo łatwe do wykrycia, jednak należy pamiętać że każda zwłoka oddala szanse na skuteczną terapię.

F [face] - Twarz: poproś osobę, aby się uśmiechnęła. Zwróć uwagę czy opadnie mu jedna strona twarzy,

A [arms] - Ramiona: poproś osobę o podniesienie obu ramion. Zwróć uwagę czy jedno ramię opada w dół

S [speak] - Mowa: Poproś osobę o powtórzenie prostej frazy. Zwróć uwagę czy mowa jest niewyraźna, dziwna.

T [time]- Czas: Jeśli zobaczysz którykolwiek z tych znaków, od razu zadzwoń pod numer 911.



Gdy zaczyna się lato a z latem wakacje.... pojawia się też nowe zagrożenie.

UDAR CIEPLNY



1

Udar cieplny jest odmianą udaru polegającą na przekrwieniu opon mózgowych i mózgu w wyniku silnego działania promieni słonecznych na skórę głowy.

2

Profilaktyka.



4

Poradnik pierwszej pomocy.

3

Należy pamiętać iż porażeniu cieplnemu mogą paść również nasze kochane czworonogii!



Co zrobić by w trakcie gorącej pogody nie stracić głowy?



Nie spożywać alkoholu.
Stosować parasolki i lekkie okrycia głowy



Nawadniać organizm. Unikać długotrwałej, bezpośredniej ekspozycji na słońce



Stosować filtry SPF przeciw promieniowaniu UV, oraz nawilżać skórę.

1

2

3

4

5



Nosić przewiewne ubrania chroniące przed słońcem



Brać chłodne prysznice oraz ograniczyć czas spędzany na zewnątrz.

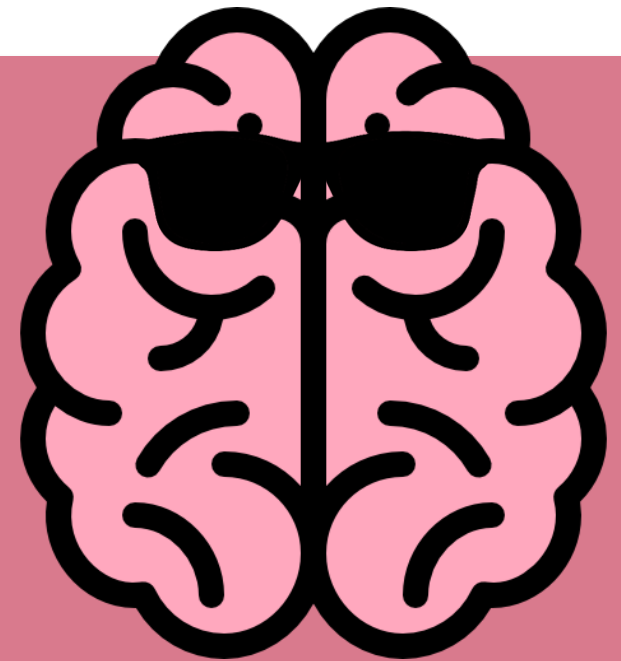


PIERWSZA POMOC - UDAR SŁONECZNY

CZYLI UDAROWY **R**OZPOZNAJ

ALARMUJ

MMAGAJ



TO TWOJA LISTA

Z NIĄ ZAWSZE BĘDZIESZ INTELEKTUALISTA!



Rozpoznaj

Ważna sprawa- to nie jest zabawa,
charakterystyczne objawy ułatwią sprawy!



Alarmuj

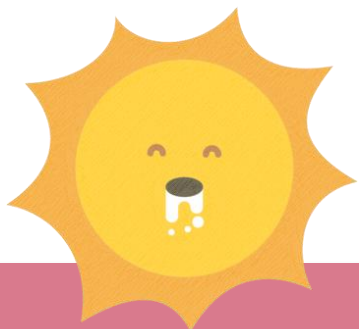
999 - Spiesz się niesamowicie,
za twoją zwłokę zapłacić można życie!



Pomagaj

Nikt nie jest sam, bo ja wiedzę mam.
Pierwszej pomocy udziele,
bo do stracenia jest wiele!

SYMPTOMY + POSTĘPOWANIE



Nudności

1. Nie bądź leń i schowaj się w chłodny cień.



Czerwona gorąca skóra

2. Przykładanie lodu, może dodać trochę chłodu.



Gwałtowne bicie serca

3. Nie kieruj się emocjami, picie zażywaj małymi porcjami.



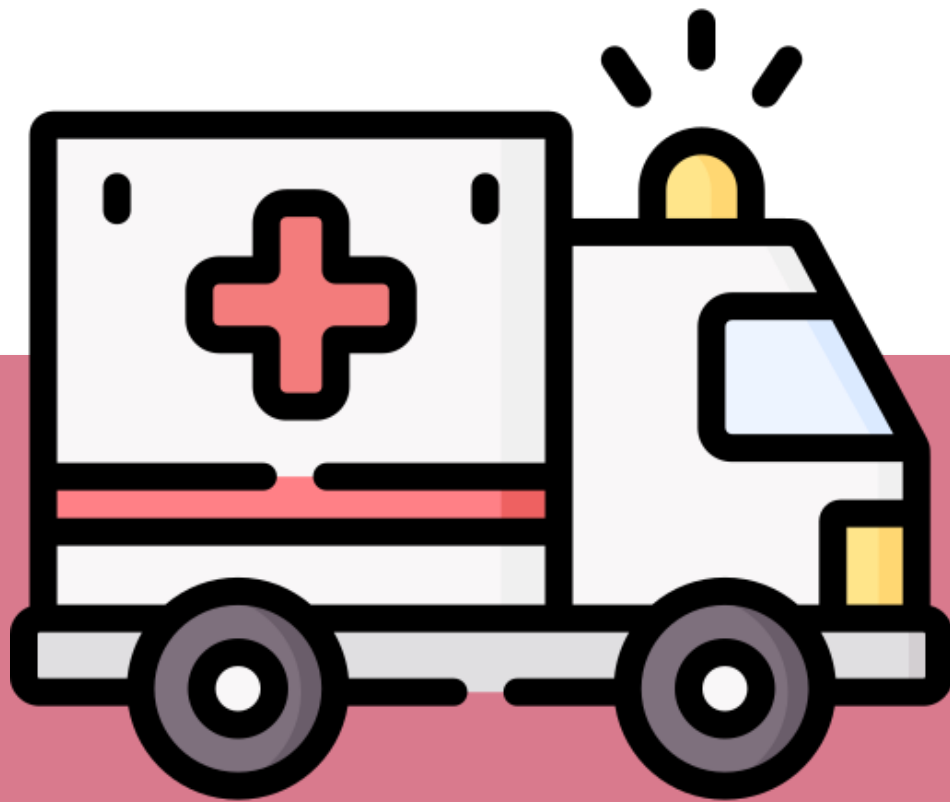
Ból i zawroty głowy

4. Aby ułatwić schładzanie, ściągnij ciasne ubranie.



Utrata przytomności

5. Bez zbędnego łzotoku, ułóż kumpla na boku.



Co dalej ?

Gdy z całej siły dostarczałeś pomocy,
a jednak wyszło iż byłeś w niemocy.

Gdy temperatura stała się niebezpieczną,
sprawą konieczną, sprowadzić jest służbę
medyczną.

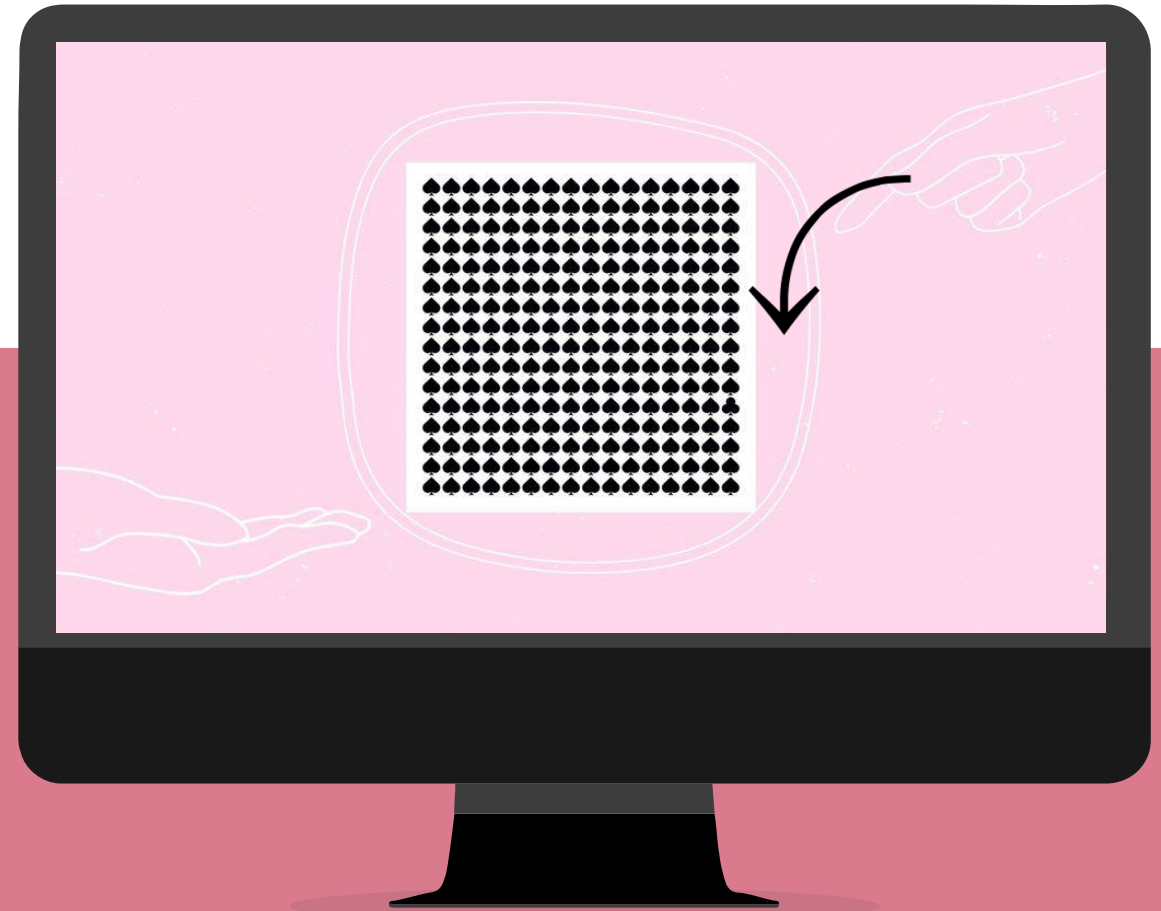


Jak ćwiczyć swój mózg?

Mózg stanowi wyjątkowy organ, ponieważ pomimo przejść, posiada on zdolność do samo naprawy. Wymaga to jednak odpowiedniej stymulacji, którą dostarcza nam **trening umysłu**.

- 1 Regularny trening mózgu ma taką samą wagę jak aktywność fizyczna oraz prawidłowa dieta. Zadbanie o to warunkuje lepsze funkcjonowanie –zarówno w życiu codziennym, jak i w pracy. Ćwiczenia na mózg zapewniają szybsze zapamiętywanie informacji i faktów.
- 2 Istnieje wiele różnych sposobów na to, aby zadbać o formę mózgu i wykorzystać swoją sprawność intelektualną do efektywnej pracy.

Spróbuj swoich sił i odzyskaj trefl!



ZRÓB TO INACZEJ !

Pobudzanie mózgu do atywności.

01

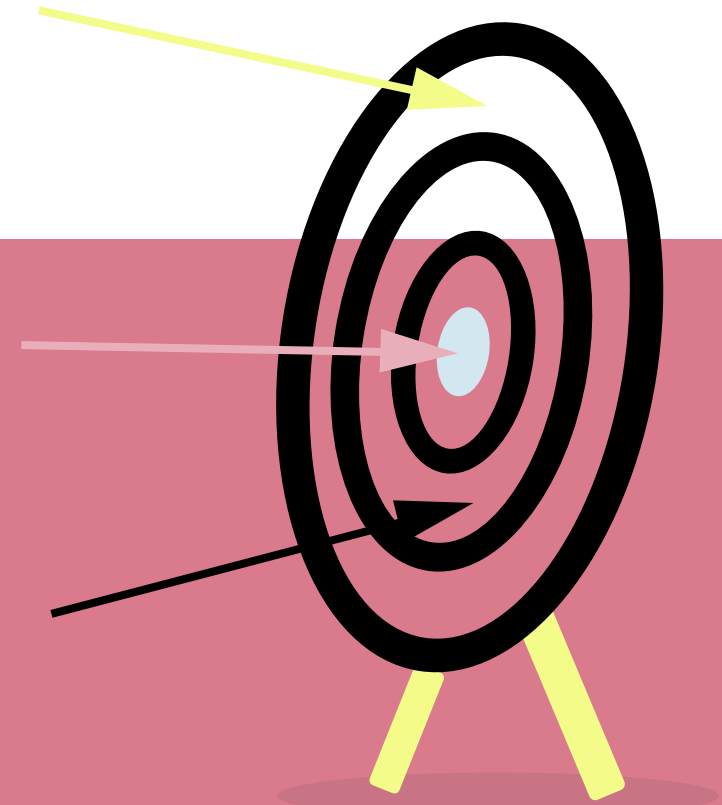
Według naukowców, stanowi ono jeden z najlepszych sposobów na profilaktykę demencji czy choroby Alzheimera.

02

Oznacza to wykonywanie zwykłych codziennych czynności, ale w sposób inny niż zwykle. Do pracy jeździsz zazwyczaj jedną ustaloną drogą? W takim wypadku raz na jakiś czas wybierz zupełnie nową trasę.

03

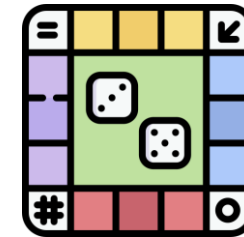
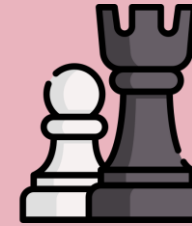
Podczas zakupów udaj się do innego niż zwykle sklepu – takiego, w którym nie znasz rozkładu asortymentu w alejkach i musisz choć troszkę pokombinować, gdzie co znaleźć. Napij się kawy z innego kubka niż Twój ulubiony albo spróbuj zjeść lunch pałeczkami.



Baw się razem z nami !

Rozwiązywanie krzyżówek i gry stanowi bowiem łatwy sposób na skupienie uwagi, wyłączenie pamięci i ćwiczenie myślenia logicznego.

- Część **gier komputerowych** wbrew pozorą ćwiczy koncentrację, pobudza wyobraźnię, trenuje błyskawiczną ocenę sytuacji i podejmowanie ważnych decyzji. To zalety, które mogą Ci się przydać w codziennej pracy!
- **Książki** nie tylko pobudzają wyobraźnię, lecz także poprawiają zdolność analitycznego myślenia. Czytanie pozwala zwiększyć zasób słownictwa, oraz daje możliwość poszerzenia swojej wiedzy. Dzięki temu zwiększasz wydolność swojego mózgu i ćwiczysz własny intelekt. Zmusza ono bowiem do skupienia uwagi i wysilenia umysłu. W wielu wypadkach oddziałuje również na emocje, przez co rozwijana jest wrażliwość, uczuciowość, empatia.
- Uczenie się **języków obcych** rozwija twoją wiedzę, a przy tym niesłuchanie poprawia pamięć i aktywność mózgu



Nakarm swój umysł !

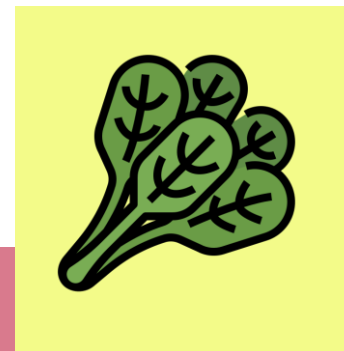
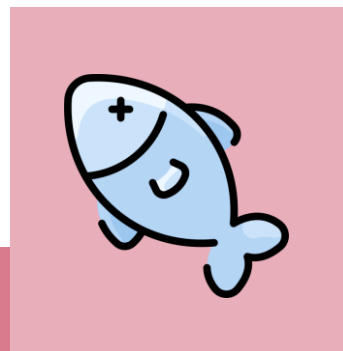
Co jeść aby wspierać nasz mózg?



RYBY

Wspomagając procesy umysłowe, warto wybierać produkty o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Spożywanie ryb przynajmniej raz w tygodniu stanowi bardzo dobrą ochronę przed rozwojem chorób takich jak demencja i Alzheimer.



WARZYWA

Witamina A (beta-karoten) utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie narządów zmysłów. Obecna jest ona np. w szpinaku, marchwi, pomidorach



CYTRUSY

Witamina C (kwas l-askorbinowy) stanowi naturalny przeciwutleniacz, m.in. modelujący komunikację międzykomórkową i zwalczający wolne rodniki, które atakują nasz mózg, warunkując wiele chorób. Sprawdzone źródłem witaminy C są np. papryka i czerwona porzeczka



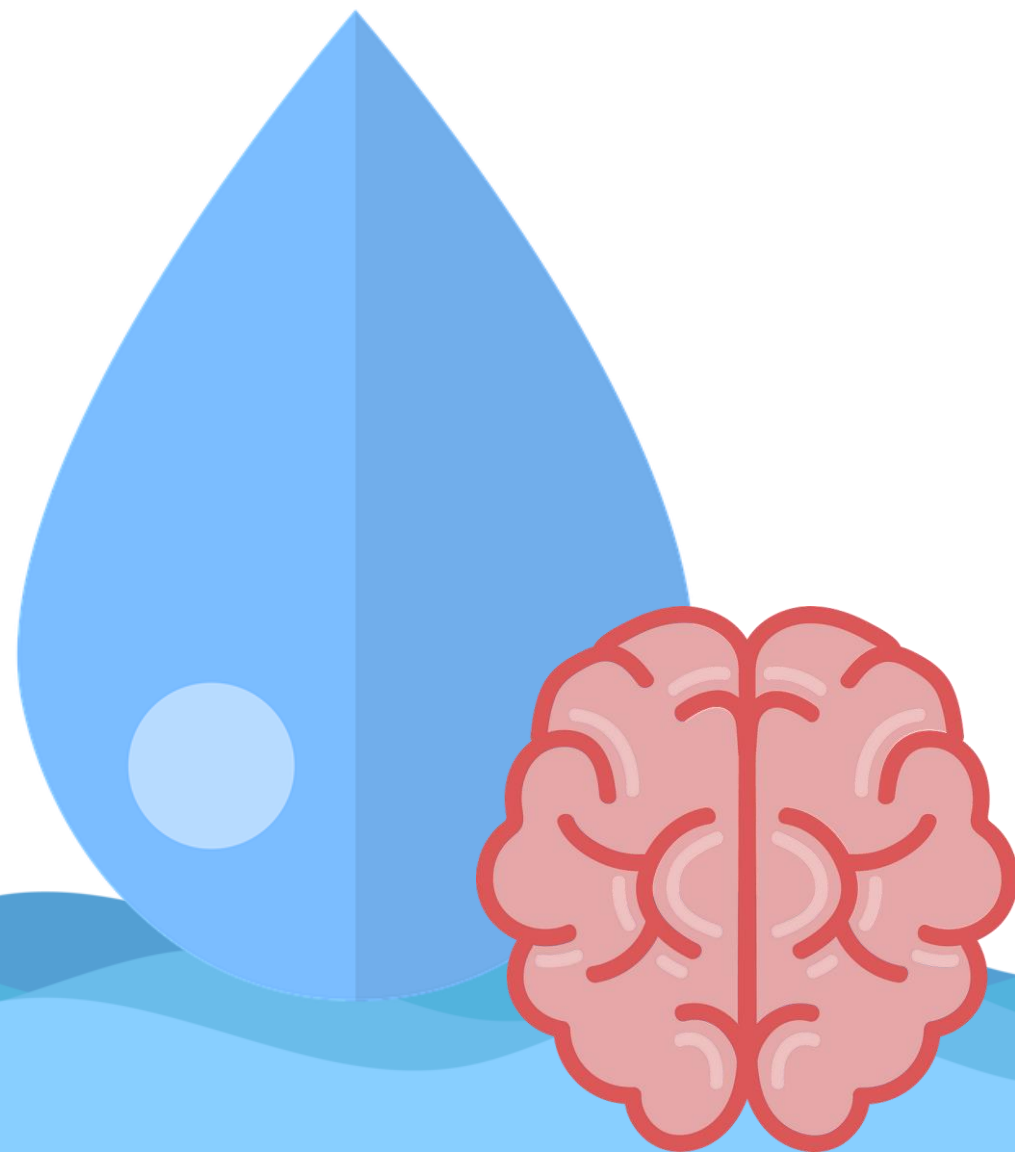
ŻELAZO

Jest to składnik mineralny stanowiący element budulcowy hemoglobiny. Zapewnia on odpowiednie dotlenienie mózgu, a także magnez działający na gospodarkę energetyczną komórek nerwowych; cynk regulujący pracę m.in. zmysłu smaku i jod, szczególnie istotny podczas ciąży, jako ochrona przed rozwojem dysfunkcji mózgu u płodu. Najwięcej żelaza znajduje się w czerwonym mięsie i roślinach strączkowych.

I NA KONIEC PIJMY WODĘ!

Nasz mózg w 80% składa się z wody, zatem nawet łagodne odwodnienie może pogarszać jego funkcje, takie jak zdolności poznawcze czy pamięć.

Spożywanie wody w ilości ok. 2-2,5 litra jest filarem racjonalnego odżywiania.



DZIĘKUJE ZA UWAGĘ

**LUIZA BRZEZIŃSKA REPREZENTUJĄC III LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MARII DĄBROWSKIEJ W PŁOCKU.**

