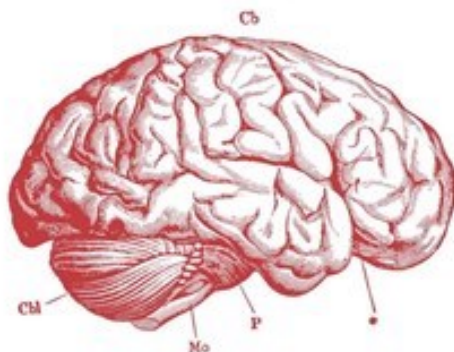


Týždeň mozgu 16. – 22. marec 2020



**TÝŽDEŇ
MOZGU**
16. – 22. marca | 2020

Týždeň mozgu (16. – 22. marec) je celosvetovo organizovaná kampaň, ktorej cieľom je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog a jeho činnosť, hovoriť o ochoreniach mozgu, spôsoboch ich liečby a o ich prevencii. Realizuje sa od roku 1996 a je do nej zapojených vyše 60 krajín vrátane Slovenska, ktoré sa tento rok zapojí po trinásty krát. V rámci Slovenska organizuje kampaň Týždeň mozgu *Slovenská Alzheimerova spoločnosť*, *Centrum MEMORY* a *Neuroimunologický ústav SAV* v spolupráci s *Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva SR*.

Ľudský mozog je najkomplikovanejšia a najmenej objasnená časť ľudskej anatómie. Mozog pozostáva z viac ako 100 miliárd neurónov, je v ňom viac ako 150 000 km krvných ciev, váži približne 1 300 až 1 600 gramov, 78 % mozgu tvorí voda, spotrebúva viac ako 20 % kyslíka z krvného obehu a spracováva viac informácií ako encyklopédia.

Prečo je dôležité venovať sa mozgu počas celého života?

Náš mozog musí čeliť zvyšujúcemu sa stresu a tlaku, žijeme život preplnený informáciami, vyžaduje sa od nás zvyšovanie kvalifikácie, lepšia schopnosť pamätať si staré veci a prijímať nové informácie, taktiež mozgová plasticita vekom klesá, mozog menej namáhame a spoliehame sa čoraz viac na mobily. Nášmu mozgu rovnako neprospieva ak ignorujeme zhoršujúce sa zabúdanie, náhle straty orientácie, bezdôvodné striedanie nálad, odkladáme návštevu lekára pri zmenách svojho zdravia, nechodíme do spoločnosti a väčšinu času trávime sami, prípadne si myslíme, že sme už starí na to, aby sme zažili niečo nové.

Čo teda robiť, aby sme žili život prospešný pre náš mozog? Ide o dodržiavanie týchto zásad:



Tak ako my potrebujeme mozog, potrebuje aj on nás, preto naň nesmieme zabúdať. Musíme sa mu venovať a neustále mu vytvárať priaznivé prostredie počas celého života.

(Zdroj: www.uvzsr.sk, www.alzheimer.sk)

Pripravilo:

Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci