



22 липня – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МОЗКУ

В останні роки все частіше федерації та асоціації лікарів-фахівців, прагнучи привернути увагу до питань охорони здоров'я, засновують дні, присвячені здоров'ю того чи іншого органу, або системи органів.

Саме з такою метою Всесвітня Федерація неврології заснувала Всесвітній день мозку (World Brain Day) і постановила відзначати його щорічно 22 липня.



Не секрет, що головний мозок є головним органом центральної нервової системи людини. Незважаючи на прогрес медицини і наукові відкриття в цій сфері, головний мозок і множинні аспекти, пов'язані з його роботою, продовжують залишатися загадкою.

СТАТИСТИЧНІ ДАНІ

- Цереброваскулярні захворювання помножуються з віком, починаючи з 30 років.
- В 2015 році ісульт зайняв друге місце за частотою смертності після ішемічної хвороби серця, та склав 6,3 мільйона випадків.
- У всьому світі нараховується близько 50 мільйонів людей з деменцією, щорічно відбувається майже 10 мільйонів нових випадків захворювання.



ТАКИЙ ЦІКАВИЙ МОЗОК



Нервові імпульси переміщуються по розташованих у мозку нейронах зі швидкістю близько **440 км/год.**

Розміри мозку ніяк не впливають на **рівень інтелекту**. Наприклад, у Ейнштейна мозок важив трохи більше 1200 грамів, а це менше середнього.



Мозок **ніколи не відпочиває**. Під час сну він продовжує працювати ще більш напружено, ніж під час неспання.



Мозок людини постійно генерує таку кількість електричної енергії, якої було б достатньо для того, щоб включити звичайну електричну лампочку.



Вчені давно намагаються визначити **об'єм пам'яті** людського мозку, але він настільки великий, що встановити його до сих пір не вдалося.

Головний мозок складається з великої кількості клітин – близько **85 мільярдів** нейронів.



Нервові клітини **відновлюються** – цей факт встановлено вченими у багатьох дослідженнях.

ПРОФІЛАКТИКА – НАЙКРАЩЕ ЛІКУВАННЯ

Всесвітній день мозку покликаний привернути увагу громадськості до важливості здоров'я одного з найголовніших органів нашого організму. Що може зробити людина для попередження захворювань, що вражають мозок? Спільними рекомендаціями медиків яляються здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок, здоровий сон, повноцінне харчування, прогулянки на свіжому повітрі або фізичні тренування, постійний «тренінг» мозку через рішення нестандартних завдань і розумову діяльність (читання, рішення кросвордів, головоломок і т.д), своєчасний плановий огляд у спеціалістів, відповідальне лікування хронічних захворювань, безпечні умови праці.

