



Захворювання нервової системи та їх профілактика

На які системи органів впливають шкідливі звички? Що вам відомо про захворювання, яких можна уникнути завдяки щепленню?

Чинники, які порушують роботу нервової системи. Причинами порушень нервової системи можуть бути різноманітні зовнішні та внутрішні чинники. Зовнішні чинники — це травми (удари та поранення), ураження електричним струмом, надмірне перегрівання або переохолодження організму, інфекції та отрути, а також перевтома й шкідливі звички. Внутрішні чинники — це розлади кровопостачання ділянки нервової системи та пов'язані з ними кисневе й білкове «голодування», дефіцит вітамінів, запальні процеси тощо.

Порушення нервової системи зумовлюють розвиток різних захворювань. Так, причинами недостатнього кровопостачання головного мозку може бути перевтома, різкий біль під час травми, сильні хвилювання. Цей стан може спричинити зомління — короточасну непритомність. Причинами кисневого й білкового «голодування» є малорухливий спосіб життя, порушення режиму праці й відпочинку, недостатнє перебування на свіжому повітрі, отруєння. Цей стан часто супроводжується головним болем.

Негативно впливають на нервову систему куріння, уживання алкоголю, наркозалежність. Нікотин спричиняє кисневе голодування головного мозку, внаслідок чого він надто збуджується і швидко виснажується. Під впливом нікотину звужуються і стають ламкими судини мозку, це спричиняє крововиливи у мозок, паралічі. Алкоголь призводить до виснаження всіх нервових клітин. Він порушує процеси збудження і гальмування в нервовій системі, внаслідок чого знижуються різні види чутливості, уповільнюються рефлексії, порушується координація. Наркотики на фоні наркотичного сп'яніння спочатку зумовлюють розлад психічних функцій (забуття тощо), згодом — до порушення регуляції усіх процесів життєдіяльності й погіршення загального фізичного стану. Шкідливі звички особливо небезпечні в підлітковому віці, коли нервова система й весь організм інтенсивно ростуть і розвиваються, потребуючи багато кисню та поживних речовин.

Захворювання нервової системи. Зовнішні та внутрішні чинники порушень нервової системи можуть спричинити структурні й функціональні зміни в спинному та головному мозку й периферичних нервах й призвести до певних захворювань. Так, унаслідок ураження мієлінової оболонки нервового волокна розвивається розсіяний склероз. Ознаками цього захворювання можуть бути оніміння, слабкість і спазми у м'язах, біль під час рухів, порушення координації та рівноваги, проблеми з ковтанням, зором,

мовленням. Доволі поширеним захворюванням нервової системи є епілепсія, головним симптомом якої є епілептичний напад, що супроводжується втратою свідомості та судомами. Епілептичні напади виникають у результаті надмірної електричної активності групи нейронів головного мозку.

Небезпечними для людини є група захворювань нервової системи, що пов'язана з будь-якими порушеннями у судинах, які забезпечують живлення мозку. Періодичними розладами кровопостачання головного мозку характеризується таке захворювання, як мігрень. Ознаками хвороби є сильний головний біль, запаморочення, нудота. Захворюванням нервової системи, що зумовлене крововиливом у головному мозку, є інсульт. Він спричиняє руйнування нейронів певної ділянки мозку. Уражені клітини нездатні регулювати роботу відповідних частин тіла, що призводить до тимчасової чи стійкої втрати їхньої функції. Крововилив порушує нормальну роботу головного мозку, стискаючи його тканини. У людей літнього віку інсульти зумовлені переважно атеросклерозом з утворення кров'яного згустку (тромбу) або гіпертонічною хворобою. У молодих людей інсульти виникають внаслідок крововиливу, спричиненого вродженими вадами артерій.



Особливу групу захворювань становлять травматичні ураження нервової системи. До цієї групи відносять струс мозку, защемлення або розрив окремих нервів і нервових стовбурів. Параліч різних частин тіла виникає внаслідок ушкодження рухових ділянок головного мозку або нервових шляхів спинного мозку.

Окрему групу захворювань становлять отруєння нервової системи. Від отруєння страждає весь організм. Однак, різний ступінь пригнічення рефлексів спричиняють деякі речовини, які переважно впливають на нервову систему.

Це — алкоголь, наркотики, солі Плюмбуму, солі Меркурію, високі дози певних антибіотиків. Нервова система дуже чутлива до отрут деяких рослин (дурман, цикута, олеандр, беладона), грибів (бліда поганка, мухомор), змій (ефа, кобра), павуків (каракурт, тарантул).

Велику групу захворювань нервової системи становлять інфекційні захворювання, які виникають найчастіше.

Інфекційні захворювання нервової системи

Хвороба та її збудники	Шляхи зараження	Ознаки хвороби	Профілактичні заходи
Менінгіт — запалення мозкових оболонок Збудники: бактерії, віруси, одноклітинні тварини; найчастіше — бактерія менінгокок	По вітряно-крапельно від хворої людини; цьому сприяє переохолодження голови й усього тіла	Запаморочення; головний біль; дрібний висип на тілі (можна виявити протягом 1-3 год); почервоніння горла й мигдаликів; непритомність, марення, судоми	Дотримання правил особистої гігієни, ізоляція від хворих менінгітом, щеплення від збудників менінгіту
Енцефаліт — запалення головного мозку Збудник: вірус енцефаліту	Укуси кліщів, комарів; уживання сирого молока та молочних продуктів інфікованих кіз; ускладнення	Стійкі порушення роботи нервової системи, зумовлені руйнуванням нейронів мозку; розростанням сполучної тканини з	Захист від укусів кліщів і комарів, відмова від уживання сирого молока та молочних продуктів кіз,

	інфекційних хвороб (кір, вітряна віспа)	утворенням у мозку порожнин, рубців тощо	ретельне лікування інфекційних захворювань
Поліомієліт — гостре захворювання центральної та периферичної нервової системи Збудник: вірус поліомієліту	Здебільшого передається від людини до людини через фекалії та слину, через заражену воду або продукти харчування	Першими ознаками є: лихоманка, утома, головний біль, блювота, підвищення тону м'язів ший та біль у кінцівках. За лічені години розвивається загальний параліч	Свочасне щеплення дітей (особливо у віці від 3 місяців до 5 років), відмова від уживання води та їжі за підозри на їх зараження
Сказ — гостре ураження центральної нервової системи Збудник: вірус сказу	Через укуси хворих диких (вовк, лисиця) або домашніх (кіт, собака) тварин; через потрапляння їх слини на свіжі поранення, подряпини шкіри або слизових оболонки	Різко підвищена чутливість до найменших подразнень органів чуття (яскраве світло, різні звуки), які викликають судом м'язів кінцівок. Згодом хворі стають агресивними, буйними, з'являються галюцинації, марення, відчуття страху, пізніше — розвивається параліч.	Регулярне щеплення домашніх і свійських тварин; регулювання чисельності диких м'ясоїдних тварин, зокрема, лисиць; профілактичні щеплення осіб, діяльність яких пов'язана з ризиком зараження
Правець — гостре ураження спинного і довгастого мозку Збудник: бактерія (правцева паличка) та її спори	Через ушкоджену шкіру. Носіями є бактерії, людина, птахи й гризуни. З їх фекаліями збудник потрапляє у зовнішнє середовище (грунт, водойми), де існує тривалий час	Сильне напруження скелетної мускулатури: спочатку судом охоплюють м'язи поблизу рани, пізніше — мимічні, згодом — усі м'язи тулуба та хворий вигинається дугою.	Свочасне щеплення дітей та екстрене щеплення за умови поранення забрудненими предметами; дотримання правил техніки безпеки під час роботи в саду, на городі

Профілактика захворювань нервової системи. Профілактика порушень нервової системи, як і захворювань інших систем організму, полягає в усуненні причин, що їх викликають. Необхідно серйозно ставитись до лікування легких простудних та інфекційних захворювань, щоб уникнути ускладнень. **Якщо часто турбує сильний головний біль і втрата притомності, слід негайно звернутися до лікаря!**

Щоб унеможливити ймовірність виникнення якогось нервового захворювання, потрібно регулярно дотримувати правил гігієни нервової системи і всього організму. Так, для запобігання потраплянню збудників інфекційних захворювань (наприклад, правця, сказу) дуже важливою є чистота шкірних покривів та відсутність ран. Слід бути



надзвичайно обережними в контактах із тваринами. Головною ознакою захворювання диких тварин на сказ є зміна поведінки, насамперед втрата відчуття страху. Вони втрачають обережність і вдень з'являються у людних місцях, нападаючи на людей і тварин. Не можна нехтувати щепленням дітей, яке є головним і найдієвішим

засобом запобігання більшості інфекційних захворювань нервової системи. Споживаючи їжу, п'ючи воду, слід бути особливо обережними, щоб уникнути зараження. Щоб запобігти ушкодженням нервової системи внаслідок отруєнь, не потрібно збирати сумнівні гриби й рослини, слід остерігатися укусів отруйних тварин.

Профілактика захворювань нервової системи полягає у веденні здорового способу життя: не курити, не вживати алкоголь і наркотики, займатися фізичною культурою, отримувати позитивні емоції. *Пригадайте правила дотримання режиму праці та відпочинку, про які ви дізналися з курсу «Основи здоров'я».* Підтримка працездатності на високому рівні та доброго здоров'я потребує правильного розподілу часу для праці й відпочинку, чергування пасивного та активного відпочинку на свіжому повітрі.

Чинники, які порушують роботу нервової системи. Профілактика захворювань нервової системи. Дотримання режиму праці й відпочинку

Вроджені захворювання нервової системи — це група захворювань, зумовлених порушенням спадкової інформації. Трапляються вроджені дефекти відділів головного мозку, аномалії об'єму головного мозку, який може бути патологічно маленьким або, навпаки, великим. Причини таких хвороб можуть бути різні: родові травми; алкогольний синдром у дітей, народжених від хворих на алкоголізм; інфекція, викликана в плода вірусом імунодефіциту або вірусом Зіка.

Рослини — «друзі» нервової системи. Броколі протидіє стресам. Брюссельська капуста сприяє правильному розвитку нервової системи та зменшенню ризику вроджених вад у дітей. Цвітна капуста допомагає виводити токсини з організму. Зелений горошок покращує розумову діяльність. Кукурудза захищає організм від розладів роботи нервової системи, пов'язаних зі старінням. Картопля та вишня знижують ризик тромбоутворення і запобігають інсультам. Слива усуває безсоння, покращує настрій. Мигдаль активізує пам'ять. Яблука знімають втому мозку.

На підставі вищеописаного зробимо такий висновок, що нервова система забезпечує взаємозв'язок усіх органів організму між собою та його зв'язок з довкіллям. Структурною і функціональною одиницею нервової системи є нейрон, а основним механізмом її діяльності — рефлекс. Шлях, яким проходять нервові імпульси під час сприйняття і відповіді на подразнення, називають рефлекторною дугою, яка включає чутливий і руховий шляхи.

Нервову систему за будовою поділяють на центральну (головний і спинний мозок) і периферичну (нерви і нервові сплетення). За функціями нервову систему поділяють на соматичну і вегетативну.

Скупчення тіл нейронів у головному і спинному мозку утворюють сіру речовину, а сукупність їх відростків — білу речовину. Головний і спинний мозок виконують рефлекторні й провідникові функції. Рефлекторна функція спинного мозку полягає у здійсненні рухових рефлексів певною частиною тіла і зумовлена його сегментарною будовою. Провідникова функція спинного мозку забезпечує узгодження роботи всіх відділів центральної нервової системи.

У головному мозку виділяють відділи: задній, середній і передній. Частини заднього мозку (довгастий мозок, міст) і середній мозок утворюють стовбур головного мозку, що має сегментарну будову. Саме в довгастому мозку містяться центри регуляції життєво важливих фізіологічних функцій організму (дихання, серцебиття, виділення травних соків тощо). У середньому мозку містяться первинні центри зорової та слухової чутливості. Мозочок бере участь у координації рухів та регулюванні рівноваги тіла. Проміжний мозок містить вищі центри регуляції обміну речовин і здійснює проведення чутливих імпульсів від рецепторів усіх органів чуття до великого мозку. Кора півкуль великого мозку контролює функції всіх нижчих відділів нервової системи, керує складними довільними рухами, здійснює найвищий рівень аналізу всієї чутливої інформації.

Соматична нервова система регулює діяльність скелетних м'язів та органів чуття, а вегетативна, що має симпатичний і парасимпатичний відділи, — діяльність

внутрішніх органів. Симпатична нервова система посилює діяльність органу в умовах, які потребують мобілізації фізичних сил, а парасимпатична — забезпечує відновлення ресурсів, витрачених під час роботи.

З метою профілактики порушень і багатьох захворювань нервової системи необхідно вести здоровий спосіб життя, правильно розподіляти час для праці й відпочинку, уникати шкідливих звичок.

