Профілактика захворювань нервової системи.

Мета: познайомитись із найпоширенішими захворюваннями нс, причинами, що їх викликають, знати небезпечність речовин, що викликають порушення нормальної роботи спинного та головного мозку.

План.

1. Актуалізація знань. Чи завжди нервова система може працювати стало? Чому в народі кажуть, що ранок мудріше від вечора? Коли вам готуватись до уроків краще – рано вранці чи пізно ввечері?
2. Вивчення нового матеріалу. Робота з текстом підручника.
   1. Читаємо п40
   2. Причинами порушень діяльності нервової системи можуть бути різні зовнішні впливи: механічні травми та електричне ураження центральних і периферичних структур нервової системи (пошкодження спинного мозку, струс головного мозку, руйнування нервів), перегрівання та переохолодження організму (запалення нервів, оболонок спинного та головного мозку), інфекційні захворювання, спричинені вірусами, бактеріями тощо (енцефаліт, менінгіт), дія різних отрут. їх можуть спричинити й порушення нормального функціонування організму: погіршення або припинення кровопостачання певної ділянки нервової системи, голодування, нестача вітамінів, особливо групи В. Порушення узгодженості між симпатичною і парасимпатичною нервовою системою може призвести до запаморочень.
   3. Прочитайте про негативний вплив різних речовин. У чому він проявляється? Чим небезпечно вживання алкоголю. Наркотичних речовин7
   4. Прочитайте про захворювання нс: неврози, неврастенію, істерію, психастенію. Чому важливо зберігати режим дня? Складіть табличку захворювань нс.
   5. Що потрібно робити, щоб нервова система гарно працювала? Прочитайте правила та «пропустіть» їх через себе? Що ви виконуєте, що ні?
   6. Дом\\завдання. Вивчити п40. Повторити матеріал теми, підготуватись до тематичного оцінювання. Скласти таблицю захворювань нс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Захворювання | Причина виникнення | Засоби профілактики |

1. Вивчення нового матеріалу

== **НЕРВОВІ ХВОРОБИ** - захворювання нервової системи, що виникають внаслідок анатомічних чи функціональних змін нервових структур й нервових процесів. Ознаками захворювань нервової системи є головний біль, паралічі, судоми, порушення рефлексів, розлади чутливості тощо. Причинами нервових хвороб можуть бути:

* вірусні інфекції (вірус кіру, вірус кліщового енцефаліту, вірус поліомієліту);
* бактерії (менінгококи, стрептококи);
* одноклітинні гетеротрофні еукаріоти (токсоплазми);
* отруєння (отрути, спирти, солі важких металів, сірководень, пестициди, барбітурати);
* радіоактивне випромінювання й виникнення пухлин мозку;
* механічні травми, при яких вражаються нервові центри чи нервові шляхи;
* паразитичні черви й продукти їхньої життєдіяльності (аскарида людська, ехінокок);
* спадкові зміни - мутації (зміни генів, хромосом або кількості хромосом);
* судинні порушення, що розвиваються внаслідок атеросклерозу та гіпертензії;
* порушення обміну речовин (особливо негативно позначається нестача кисню, глюкози, вітамінів групи В) та інше.

**== Які захворювання нервової системи є найпоширенішими?**

Для дослідження нервових хвороб застосовують такі методи, як рентгенографія, електроенцефалографія, ультразвукове дослідження, магніторезонансна томографія та інші. Нервові хвороби поділяють на: судинні захворювання мозку (мозковий інсульт, мігрень), дегенеративні хвороби мозку, пов'язаних з втратою нейронів (розсіяний склероз, хвороба Паркінсона, хвороба Альцгеймера), захворювання периферичної нервової системи (невралгії, неврити), інфекційні захворювання нервової системи (енцефаліт, менінгіт, поліомієліт), захворювання вегетативної нервової системи (вегетативно-судинна дистонія), спадкові захворювання нервової системи (хорея Генінгтона).

У структурі судинних захворювань головного мозку провідне місце посідають гострі порушення мозкового кровообігу - мозкові інсульти, що є однією з найбільш частих за інші причин інвалідності та смертності серед населення. Мозковий інсульт - нервова хвороба, зумовлена порушенням кровопостачання головного мозку або крововиливом в тканини мозку.

Важливою проблемою сучасної неврології є розсіяний склероз, що посідає серед нервових хвороб друге місце з інвалідизації серед населення України. Розсіяний склероз - захворювання з ураженням білої речовини головного та спинного мозку. Хоча на сьогодні остаточна причина захворювання не з'ясована, основним механізмом розвитку розсіяного склерозу вважають руйнування імунною системою мієлінової оболонки аксонів та клітин, що виробляють мієлін.

Хвороба Паркінсона - це захворювання головного мозку, спричинене прогресуючим руйнуванням і загибеллю нейронів середнього мозку. На цю хворобу страждають приблизно 1-2 % людей віком понад 65 років. Першою ознакою хвороби зазвичай є тремтіння рук, ніг, голови. З часом розвиваються обмежена рухливість через порушення нормальної передачі нервових імпульсів до м'язів.

Захворювання периферичної нервової системи складають близько 50 % усіх захворювань. Залежно від структур, що вражаються, виділяють: радикуліт (ураження спинномозкових корінців), невралгії (ураження периферичних нервів, що супроводжуються болями, але їхні функції зберігаються, наприклад, міжреберна невралгія), невропатії (ураження периферичних нервів що супроводжуються болями і порушенням їхніх функцій, наприклад, невропатія сідничного нерву).

**== Які основні заходи профілактики хвороб нервової системи?**

Для профілактики захворювань нервової системи необхідно дотримуватися режиму праці та відпочинку, займатися фізкультурою, підвищувати загальну опірність організму, оберігатись від негативних впливів середовища, запобігати формуванню шкідливих звичок та ін. Причиною багатьох захворювань нервової системи може бути порушена постава, в результаті чого виникають механічні впливи на нерви й судини, які живлять мозок. Слід обмежувати роботу з комп'ютером, тому що тривале навантаження спричинює судоми м'язів й порушення кровопостачання головного й спинного мозку.

Для запобігання нервових хвороб, спричинених вірусами чи бактеріями, слід зміцнювати імунну систему, уникати укусів кліщів, здійснювати щеплення, вчасно діагностувати та лікувати інфекції, правильно використовувати антибіотики. Слід уникати отруєння токсинами грибів чи паразитичних червів, важкими металами, відмовитись від куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків, оскільки ці речовини руйнують нервові клітини мозку, порушують цілісність нервових волокон й спричинюють незворотні дегенеративні зміни нервової системи. Дуже важливою умовою є створення оптимальних умов для функціонування головного мозку. У зв'язку з цим слід уникати стресів, перевтоми, негативних емоцій (страх, заздрість, образа, злість), забезпечити повноцінний сон для відновлення функціональних можливостей нейронів та ін.

3. Закріплення знань. 1. Які захворювання можуть уражати нервову систему? 2. Які тварини можуть переносити енцефаліт? 3. За яких причин може виникнути менінгіт? 4\*. Як запобігти захворюванню на поліомієліт?

1. Дом\\завдання. Вивчити п40. Заповнити таблицю. Пов. Харчування і обмін речовин.