

8.04.2020 r.

TEMAT: Higiena i choroby układu nerwowego

Cele lekcji: Dowiesz się, jakie czynniki wywołują stres. Wyjaśnisz, jak radzić sobie ze stresem. Określisz znaczenie snu w funkcjonowaniu organizmu. Poznasz wybrane choroby układu nerwowego.

Treści do przerobienia w podręczniku str 185 – 189. Proponuję wam posłuchać bardzo fajnego wykładu na temat chorób układu nerwowego <https://www.youtube.com/watch?v=RrMdqmEsDuM> może nie wszystkie terminy będą dla was znane ale proszę posłuchać o bardzo częstych w obecnym świecie chorobach układu nerwowego. Szczególnie zwróćcie uwagę na stres oraz jak radzić sobie ze stresem oraz zjawisko snu.

Stres jest reakcją organizmu na zagrożenie lub sytuację utrudniającą realizację ważnych dla człowieka celów. Pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli tzw. stresora. Przyczyny stresu są różnorodne i często związane:

- ze środowiskiem pracy lub środowiskiem szkolnym,
- z rodziną,
- z długotrwałym zmęczeniem.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU> zobaczcie sobie krótki film i zastanówcie się co to jest stres pozytywny i negatywny. Zastanówcie się jak radzić sobie ze stresem

Chorób neurologicznych jest bardzo dużo. W waszym podręczniku macie niektóre z nich omówione. Chciałbym byście przeczytali o stwardnieniu rozsianym, Chorobie Alzheimera oraz depresji. Proszę zwrócić uwagę na przyczyny tych chorób oraz co robić by się ich ustrzec.

Choroba Alzheimera jest to postępująca, degeneracyjna choroba ośrodkowego układu nerwowego, charakteryzująca się występowaniem otępienia. Nazwa choroby pochodzi od nazwiska niemieckiego psychiatry i neuropatologa Aloisa Alzheimera, który opisał tę chorobę w 1906 roku. Jest to najczęstsza przyczyna występowania otępienia u osób powyżej 65 roku życia. Ocenia się, że na świecie choruje na chorobę Alzheimera itp. 30 mln osób, w Polsce itp. 200 tys. Ze względu na starzenie się społeczeństw w krajach uprzemysłowionych zakłada się, że ilość chorych do roku 2050 potroi się. Początek choroby występuje zwykle po 65 roku życia, jednak może występować też wcześniej. Badania epidemiologiczne stwierdzają, że zapadalność na chorobę Alzheimera wzrasta z wiekiem u osób po 65 roku życia, stwierdza się ją u itp. 14%, a po 80 roku życia w itp. 40%. Przyczyna choroby nie jest znana i obecnie nie istnieją metody pozwalające na jej wyleczenie. W niewielkim procencie (poniżej 10%) choroba jest dziedziczna, w pozostałych przypadkach jest to choroba niedziedziczna.

Choroba Parkinsona jest to samoistna, powoli postępująca, zwyrodnieniowa choroba ośrodkowego układu nerwowego, należąca do tzw. Chorób układu pozapiramidowego. Nazwa choroby pochodzi od londyńskiego lekarza Jamesa

Parkinsona, który jako pierwszy w 1817 roku rozpoznał i opisał objawy tego schorzenia. Objawy choroby Parkinsona pojawiają się i narastają powoli i stopniowo w ciągu kilkunastu lat. Początkowo chorzy zauważają pewne spowolnienie ruchowe i jakby niezgrabność w ruchach, pojawiają się zaburzenia pisania. Spowolnieniu ulegają procesy psychiczne. Niekiedy chorzy sądzą, iż są to objawy zmian reumatycznych lub po prostu starszego wieku. Jednak po pewnym czasie osoby chore na chorobę Parkinsona zauważają u siebie zaburzenia równowagi lub trudności z wykonywaniem takich prostych czynności jak wstawanie z krzesła czy z łóżka.

Jest tych chorób mnóstwo i ciężko mi o wszystkich wam powiedzieć. Ale chciałbym byćcie zrozumieli, że układ nerwowy to nasz system wewnętrzny organizmu, który niejednokrotnie zostaje narażony na wiele nie przewidzianych działań na które w większości mamy wpływ.

Podsumowanie

- >Stres krótkotrwały ma znaczenie pozytywne.
- >Stres długotrwały (negatywny) może prowadzić do rozwoju chorób, między innymi nerwicy i depresji, lub do zakłóceń pracy serca.
- >Przykładami chorób układu nerwowego są: zapalenie opon mózgowych, udar mózgu, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, padaczka.

Notatka do zeszytu TEMAT - wpisać ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Istnieje wiele czynników zwiększających ryzyko udaru mózgu. Należą do nich między innymi: występowanie nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, chorób serca oraz podwyższony poziom cholesterolu we krwi. Wpływ na pojawienie się tego schorzenia mają też: otyłość, brak aktywności fizycznej, dieta bogata w tłuszcze, alkoholizm i palenie papierosów.

a) Wyjaśnij, dlaczego udar jest nazywany zawałem mózgu. W odpowiedzi uwzględnij przyczynę schorzenia.

b) Podaj dwa przykłady działań profilaktycznych, które zmniejszają ryzyko udaru mózgu.

- 1.
- 2.

Ćwiczenie 2

Zaproponuj trzy sposoby łagodzenia skutków stresu.

- 1.
- 2.
- 3.

Pozdrawiam was i spokojnych Świat życzę piotr.sieradzki@sp8sanok.pl Notatki
sprawdzą jak się spotkamy.....:)