

Joanna Dronka-Skrzypczak
edukatorka zdrowia
psychoedukatorka



dr Joanna Podgórska
neurobiolożka

Dokarmić mózg - jak poprawić pamięć, koncentrację i zregenerować układ nerwowy w stwardnieniu rozsianym

- Czy faktycznie osoby ze stwardnieniem rozsianym mierzą się z zaburzeniami funkcji poznawczych?
- Jak wspierać pracę mózgu i czy warto ćwiczyć regularnie?
- Jakie znaczenia ma dieta i czy są jakieś treningi, które mogą wspomóc nasz mózg?

„Zaburzenia funkcji poznawczych występują u 40–70% chorych w przebiegu SM. Ich obecność ma istotne znaczenie dla jakości życia pacjentów, ponieważ wiążą się ze zwiększonym współczynnikiem bezrobocia, ograniczeniem aktywności społecznych, relacji interpersonalnych, występowaniem zaburzeń seksualnych oraz trudnościami w wykonywaniu rutynowych zadań domowych”.¹

Czym jest atrofia mózgu i zaburzenia poznawcze oraz dlaczego warto rozmawiać o tym w kontekście stwardnienia rozsianego?

Atrofia mózgu w stwardnieniu rozsianym to poważny problem. Dużo częściej mówi się o konsekwencjach stanu zapalnego i demielinizacji istoty białej niż o problemie ze zmniejszaniem powierzchni objętości mózgu. Pomimo że jest to zjawisko fizjologiczne i występujące u każdej osoby wraz z wiekiem, to u osób chorujących na stwardnienie rozsiane przebiega ono szybciej, co wiąże się właśnie z zaburzeniami funkcji poznawczych. Zaliczamy do nich między innymi:

- problemy z pamięcią, także tą krótkotrwałą,
- zaburzenia koncentracji i uwagi,
- problemy z nauką nowych rzeczy, przyswajaniem wiedzy,
- ogólne „zmęczenie poznawcze”, czyli silne poczucie zmęczenia przy intensywnym wysiłku umysłowym.

Zaburzenia funkcji poznawczych u osób z SM mogą mieć swoje źródło zarówno w niszczeniu struktur mózgu na skutek procesów demielinizacyjnych, jak i atrofii mózgu. Dotyczą one pacjentów z każdą postacią oraz stopniem zaawansowania choroby. Poza tym zaburzenia funkcji poznawczych mogą pojawiać się jako jedne z pierwszych objawów choroby, jeszcze przed innymi objawami klinicznymi.²

¹Neuroobrazowe i genetyczne korelaty zaburzeń funkcji poznawczych w przebiegu stwardnienia rozsianego, Wojciech Guenter, Joanna Jabłońska, Maciej Bieliński, Alina Borkowska Psychiatr. Pol. 2015; 49(5): 897–910

²Zaburzenia poznawcze w stwardnieniu rozsianym i możliwości terapii, Iwona Kurkowska-Jastrzębska, Dagmara Mirowska-Guzel, Polski Przegląd Neurologiczny, 2008, tom 4, supl. A

Inicjatorzy kampanii:

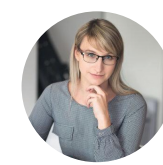


Partner:



Zapytaj o





Joanna Dronka-Skrzypczak
edukatorka zdrowia
psychoedukatorka



dr Joanna Podgórska
neurobiolożka

Co oprócz samej diagnozy SM wpływa na zaburzenia funkcji poznawczych?

Warto pamiętać, że zaburzenia funkcji poznawczych mogą wiązać się także ze stylem życia. Należy zadbać o trzy podstawowe elementy:

- dietę,
- radzenie sobie z chronicznym stresem,
- sen.

W chorobie przewlekłej, jaką jest stwardnienie rozsiane, ogromne znaczenie ma podjęcie działań zapobiegających wystąpieniom zaburzeń funkcji poznawczych. Zadbanie o właściwy styl życia stanowi podstawę profilaktyki nie tylko w kontekście zaburzeń poznawczych, ale też ogólnego wpływu na przebieg i rokowania w chorobie.

Jak wygląda dieta dla mózgu i jakie składniki pokarmowe powinny się w niej znaleźć?

Prawidłowo zbilansowana dieta jest przede wszystkim różnorodna i dostarczająca wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych. Dla układu nerwowego i mózgu szczególne znaczenie mają jednak:

- Kwasy Omega-3, które znajdziemy w tłustych rybach morskich lub w dobrej jakości suplementach diety.
- Witaminy z grupy B, których bogatym źródłem są ziarna, nasiona i pestki, a także zielone owoce i warzywa czy mięso.
- Różnorodne źródła białka, które są prekursorami dla neuroprzekaźników.³
- Witamina D, która powinna być suplementowana w indywidualnie dobranej dawce na podstawie wyników badań.

„Badania na modelach zwierzęcych potwierdzają, że odpowiednie odżywianie się jest niezbędne dla rozwoju mózgu i do prawidłowego funkcjonowania wielu procesów związanych z działaniem układu nerwowego. Wiele składników diety, takich jak woda, kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne, regulują wzrost, rozwój i różnicowanie się komórek układu nerwowego”.⁴

Trening mózgu – jak ćwiczyć zdolności poznawcze i budować rezerwę poznawczą?

Mózg ma zdolność do regeneracji i neuroplastyczności. Nie oznacza to, że tworzą się w nim nowe neurony. Neuroplastyczność polega na wzmacnianiu się sygnałów między synapsami albo tworzeniu nowych połączeń między neuronami.⁵ Aby zapobiegać skutkom atrofii oraz uszkodzenia struktur mózgu powstałych w procesach demielinizacji należy zadbać o tworzenie się rezerwy poznawczej.

³ ROLA SKŁADNIKÓW DIETY W SYNTEZIE WYBRANYCH NEUROTRANSMITERÓW, Zuzanna Goluch-Koniuszy, Joanna Fugiel, Kosmos, tom 65, nr 4, 2016

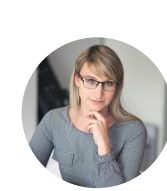
⁴ CZY DIETA I SUPLEMENTY MOGĄ WSPOMÓC PRACĘ MÓZGU? Joanna Chłopicka, Wszechświat, t. 121, nr 1-3/2020

⁵ Neuroplastyczność - podstawowe mechanizmy, Kossut, Małgorzata, Neuropsychiatria & Neuropsychologia / Neuropsychiatria i Neuropsychologia . 2019, Vol. 14 Issue 1/2, p1-8. 8p.

Inicjatorzy kampanii:

Partner:





**Joanna
Dronka-Skrzypczak**
edukatorka zdrowia
psychoedukatorka



dr Joanna Podgórska
neurobiolożka

Rezerwa poznawcza: „Zasoby i/lub możliwości kompensacyjne, które pozwalają osobie z patologią mózgu w przebiegu schorzeń neurologicznych lub zmianami mózgowymi, cechującymi proces starzenia się, dobrze funkcjonować poznawczo”.⁶

W celu wypracowania rezerwy poznawczej należy zachować jak największą aktywność mózgu, przy czym najskuteczniejsze są działania polegające na:

- Uczeniu się nowych rzeczy. Neuropatyczność jest możliwa dzięki stawianiu sobie nowych zadań, przy czym nie jest istotne jak perfekcyjnie są one wykonywane. Warto podejmować wysiłek w nauce nowych rzeczy, nawet jeśli przychodzi to z większym trudem niż przed diagnozą, a efekty nie są spektakularne.
- Aktywności związane z socjalizacją. Aktywność dla mózgu połączona ze spotkaniami z innymi ludźmi będzie miała większą skuteczność niż podejmowana wyłącznie w odosobnieniu. Kontakty międzyludzkie sprzyjają neuroplastyczności i pracy mózgu.
- Umiarkowana aktywność fizyczna także zwiększa zdolności poznawcze i poprawia pracę mózgu, zdolność do uczenia się i zapamiętywania.

Wspomaganie pracy mózgu oraz budowanie rezerwy poznawczej nie wymaga używania skomplikowanych narzędzi czy programów treningowych ani stosowania restrykcyjnych diet, czy kosztownych rehabilitacji. Dużo ważniejsza jest systematyczna praca oraz dbanie o dobrostan psychofizyczny z zachowaniem zasad racjonalnego odżywiania, zdrowego snu oraz właściwej regeneracji.

Jeśli zainteresował Cię ten temat to koniecznie wysłuchaj całej rozmowy z fizjoterapeutką Joanną Tokarską. Podcasty z cyklu #zapytajosm znajdziesz na stronie www.zapytajosm.pl, youtube oraz spotify.

Zapytaj o 

 YouTube

 Spotify®

⁶ Rezerwa poznawcza: jak się starzeć pomyślnie?, EWA MAŁGORZATA SZEPIETOWSKA, ANNA LESU NIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA LUBLIN – POLONIA, VOL. XXXI, 3 2018

Inicjatorzy kampanii:



SM
WALCZ O SIĘBIE

Partner:

 NOVARTIS

Zapytaj o 