**Jak zadbać o zdrowie nerwów? 5 kroków zalecanych przez ekspertów.**

**Układ nerwowy to niezwykle złożona struktura naszego ciała, której zadaniem jest zarządzanie pracą całego organizmu i reagowanie na zmiany zachodzące w otaczającym nas świecie. Dopóki nasze nerwy pozostają zdrowe, zwykle nie jesteśmy świadomi jak ważną rolę odgrywają w codziennym życiu każdego z nas. Zaburzenia neurologiczne mogą dotyczyć już jednak nawet 60 proc. Europejczyków[[1]](#footnote-1), dlatego warto poznać tych 5 dobrych nawyków, dzięki którym ograniczysz ryzyko chorób i zachowasz zdrowe nerwy na długie lata.**

Układ nerwowy tworzy sieć neuronów (komórek nerwowych), które wykonują niezwykle istotną pracę, jaką jest przekazywanie i przetwarzanie sygnałów pomiędzy mózgiem a ciałem. Do jego zadań należy koordynowanie czynności wykonywanych intencjonalnie, takich jak chodzenie i mówienie oraz tych mimowolnych: bicia serca, trawienia i oddychania. Zdrowe nerwy są podstawą sprawnego ciała i umysłu – komórki nerwowe nieustannie przekazują do mózgu informacje o wszystkim, co czujesz, dotykasz, wąchasz, smakujesz, widzisz i słyszysz. Ponadto, pomagają mięśniom reagować na bodźce z otoczenia. Zabranie ręki z gorącej patelni, dreszcze podczas powiewu wiatru czy zapach kwiatów są zasługą zdrowych nerwów, które „po cichu” ciężko pracują, by nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować.[[2]](#footnote-2)

**Zdrowe nerwy to podstawa**

Gdziekolwiek jesteś i cokolwiek robisz, Twoje nerwy opiekują się Tobą i pozwalają w pełni korzystać z życia. Dopóki jesteśmy zdrowi, zwykle nie dostrzegamy, jak wiele zawdzięczamy sprawnemu działaniu układu nerwowego na co dzień. Świadomość przychodzi zwykle wtedy, gdy doświadczamy pierwszych objawów chorobowych, świadczących o uszkodzeniu nerwów. Wśród osób, które powinny szczególnie zadbać o prawidłowe funkcjonowanie swojego układu nerwowego znajdują się zwłaszcza seniorzy, diabetycy, pacjenci z chorobami układu pokarmowego i osoby z chorobą alkoholową.

Jak się okazuje, szczególny wpływ na nasz układ nerwowy ma witamina B.[[3]](#footnote-3) W Polsce nawet 1 na 5 osób może być narażona na braki witamin z grupy B i związane z nimi objawy neurologiczne.[[4]](#footnote-4) Ich niedobór jest bezpośrednią przyczyną uszkodzonych nerwów, czyli choroby zwanej neuropatią (dysfunkcja pojedynczego nerwu) lub polineuropatią (choroba dotyka więcej niż jednego nerwu). To powszechny problem osób starszych. W grupie wiekowej 40-49 lat na zaburzenia neurologiczne cierpi zaledwie 8 proc. osób, natomiast u seniorów powyżej 80 r. ż. już nawet 35 proc.[[5]](#footnote-5) Co więcej, w grupie ryzyka jest także blisko 2,7 mln diabetyków w Polsce. Niedobory wynikają głównie ze stosowania metforminy – popularnego w terapii cukrzycy leku, który utrudnia wchłanianie witamin z grupy B.[[6]](#footnote-6)

**Nietypowe objawy uszkodzonych nerwów**

Uszkodzeniu sieci komórek zazwyczaj towarzyszą dość niespecyficzne objawy, które na początku nie budzą niepokoju. Do najczęstszych z nich należy drętwienie i mrowienie kończyn. Osoby cierpiące na neuropatię doświadczają również kłucia, pieczenia, skurczów i osłabienia mięśni oraz pogorszenia równowagi i koordynacji. Z czasem proste czynności stają się wyzwaniem, ponieważ uszkodzone nerwy zaburzają odczuwanie dotyku, a sztywne dłonie udaremniają podjęcie większego wysiłku. Nasze ciało zaczyna zawodzić – stajemy się coraz mniej sprawni, aż w końcu potrzebujemy pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Wraz z rosnącą średnią życia rośnie obciążenie zaburzeniami neurologicznymi[[7]](#footnote-7), dlatego warto stosować się do kilku prostych kroków, które ułatwią zachowanie optymalnego zdrowia układu nerwowego.

**Jak dbać o układ nerwowy?**

**Ogranicz niezdrowe nawyki.** Szkodliwe nałogi, takie jak palenie tytoniu[[8]](#footnote-8) i picie alkoholu[[9]](#footnote-9) znacznie zwiększają ryzyko uszkodzenia komórek nerwowych. Używki zaburzają wchłanianie witaminy B, dlatego osoby uzależnione są szczególnie narażone na trwałe i nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym.

**Odpowiednia dieta.** Nasza dieta powinna być zbilansowana, a jednocześnie bogata w witaminy z grupy B, które sprzyjają prawidłowej pracy układu nerwowego. Wśród produktów, które warto uwzględnić w codziennym jadłospisie znajduje się żywność pełnoziarnista, warzywa liściaste, jaja, mięso i ryby, grzyby, drożdże oraz soja. Odpowiednią ilość witamin z grupy B wspomagają również banany, jabłka, jagody, truskawki, brzoskwinie oraz orzechy włoskie i ziemne[[10]](#footnote-10).

**Badaj, a w razie potrzeby –uzupełniaj niedobory.** Warto pamiętać, że w następstwie chorób współistniejących, długotrwałego stosowania alternatywnej diety lub u osób po 50 r. ż. mogą występować niedobry witaminy B. W przypadku ich stwierdzenia prawidłowa dieta może być niewystarczająca, dlatego warto sięgnąć po lek, który uzupełni niski poziom witamin. Dobór terapii powinna poprzedzać konsultacja z lekarzem lub farmaceutą.

**Regularne ćwiczenia.** Prawidłowa masa ciałapomaga zapobiegać przewlekłym schorzeniom, które zwiększają ryzyko uszkodzenia nerwów. Trenować należy jednak nie tylko ciało, ale również umysł i układ nerwowy. Pomocne w tym będzie pisanie odręczne, ale również rozwiązywanie krzyżówek, sudoku czy gry strategiczne.[[11]](#footnote-11)

**Odpoczywaj.** Dobry i odpowiednio długi sen pomaga utrzymać zdrowie układu nerwowego, zapewniając regenerację nerwów i mózgu. Równie ważna jest chwila wytchnienia – relaksujący masaż lub ciepła kąpiel mogą poprawić krążenie krwi i rozluźnić napięte mięśnie oraz stawy, co korzystnie wpływa na nerwy.[[12]](#footnote-12)

– *Układ nerwowy to istne centrum dowodzenia naszym organizmem, o którym wielu z nas wie zaskakująco mało. Jego zdrowie i wydajność powinny być priorytetem, ponieważ odpowiednie funkcjonowanie mózgu i komórek nerwowych to sposób, by cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną na długo. Aby wspierać układ nerwowy zwykle wystarczy zmiana codziennych nawyków, jednak osoby ze stwierdzonym niedoborem witamin z grupy B powinny regularnie je przyjmować. Jak wskazują liczne badania, szczególnie korzystny wpływ na układ nerwowy ma połączenie neurotropowych witamin B1, B6 i B12, które pomagają łagodzić objawy, takie jak drętwienie, mrowienie i kłucie, a dodatkowo aktywują, regenerują i chronią układ nerwowy* – podkreśla **dr Mateusz Babicki, lekarz medycyny rodzinnej.**

1. https://www.ean.org/research/resources/the-burden-of-neurological-diseases. [↑](#footnote-ref-1)
2. Bazira, P.J. (2021). An overview of the nervous system. Surgery (Oxford), 39(8), 451-462. [↑](#footnote-ref-2)
3. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, Rola witamin z grupy B w leczeniu schorzeń neurologicznych. Synergistyczne oddziaływanie witamin B1, B6 i B12 na układ nerwowy. Czasopismo: „Terapia” NR 3 (386) 2020, s.100-109. [↑](#footnote-ref-3)
4. Waśkiewicz A, Sygnowska E, Broda G. Dietary intake of vitamins B 6, B 12, and folate in relation to homocysteine serum concentration in the adult Polish population-WOBASZ Project. Kardiologia Polska (Polish Heart Journal). 2010;68(3):275-82. [↑](#footnote-ref-4)
5. Head K. A., peripheral Neuropathy: Pathogenic Mechanisms and Alternative Therapies Alternative Medicine Review u Volume 11, Number 4 u 2006. [↑](#footnote-ref-5)
6. Reinstatler L, Qi YP, Williamson RS, Garn JV, Oakley GP Jr. Association of biochemical B12 deficiency with metformin therapy and vitamin B12 supplements. Diab Care, 2012;35:327–333. [↑](#footnote-ref-6)
7. Czech, M., Gierczyński, J., Jakubiak, K., Krupa, D., Rejdak, K., Władysiuk, M., Rozwój terapii lekowych w leczeniu chorób neurologicznych. Development of drug therapies in the treatment of neurological diseases. Research Gate, 2021, s. 4. [↑](#footnote-ref-7)
8. Prochaska, J.J. Smoking [online]. 12.2020 [cyt. 17.05.2023]. [↑](#footnote-ref-8)
9. O’Malley, G.F. Alcohol [online]. 06.2020 [cyt. 17.05.2023]. [↑](#footnote-ref-9)
10. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, Rola witamin z grupy B w leczeniu schorzeń neurologicznych. Synergistyczne oddziaływanie witamin B1, B6 i B12 na układ nerwowy. Czasopismo: „Terapia” NR 3 (386) 2020, s.100-109. [↑](#footnote-ref-10)
11. Beasley, E. 7 Ways to Exercise Your Brain [online]. 03.2021 [cyt. 16.05.2023]. [↑](#footnote-ref-11)
12. Hoshaw, C. 6 Ways to Give Your Nervous System a Break [online]. 09.02.2021 [cyt. 16.05.2023]. [↑](#footnote-ref-12)