

Co *TY* możesz zrobić,
aby prowadzić zdrowy
tryb życia i spowolnić
proces atrofii mózgu?



Odpowiednie wybory dotyczące stylu życia mogą pomóc w utrzymaniu Twojego mózgu w jak najlepszej kondycji.

Zachowanie zdrowego, dobrze funkcjonującego mózgu jest ważne dla osób z SM. Oto siedem pozytywnych kroków, które możesz wykonać, aby utrzymać swój mózg w możliwie jak najlepszej kondycji, niezależnie od rozpoznania SM.

Utrzymuj swoją sprawność i aktywność fizyczną na jak najwyższym poziomie

Badania z udziałem pacjentów ze stwardnieniem rozsianym wykazały, że aktywność fizyczna może pomóc zwalczać uczucie zmęczenia i depresję, poprawiać siłę, a także umożliwiać zwiększony udział w życiu społecznym.¹

Wyższy poziom wydolności tlenowej /aerobowej jest związany z szybszym przetwarzaniem informacji i zachowaniem objętości tkanki mózgowej. Sugeruje to, że utrzymanie aktywności na możliwie jak najwyższym poziomie może pomóc w utrzymaniu mózgu w dobrej kondycji u osób z SM.



Stosuj zdrową dietę i utrzymuj masę ciała pod kontrolą

Otyłość wiąże się z większą liczbą zmian w SM w porównaniu z utrzymywaniem prawidłowej masy ciała.¹⁻³



Dbaj o aktywność umysłową

Utrzymuj aktywny umysł poprzez czytanie, twórcze działania lub rozwiązywanie łamigłówek, takich jak sudoku i krzyżówki. W ten sposób możesz uchronić się przed problemami poznawczymi związanymi z SM.⁴⁻⁷

Podobnie jak aktywność fizyczna dla ciała, stymulacja psychiczna pomaga umysłowi pozostać aktywnym, czujnym i zaangażowanym nawet w obliczu starzenia się lub zmian spowodowanych przez SM.



Unikaj palenia tytoniu

Palenie tytoniu wiąże się ze zmniejszeniem objętości mózgu i wzrostem częstości rzutów choroby,^{7,8} zwiększoną progresją niepełnosprawności,⁸⁻¹⁰ większą ilością problemów poznawczych¹⁰ oraz krótszym czasem przeżycia¹⁰ w porównaniu z osobami niepalącymi.



Ogranicz ilość spożywanego alkoholu

Alkohol spożywany w dużych ilościach prowadzi do skrócenia czasu przeżycia u osób z SM.¹¹



Przestrzegaj zaleceń dotyczących leczenia SM

Jeśli nie będziesz przyjmować przepisanych leków na SM zgodnie z zaleceniami, nie będą one działać. Po prostu!



Przyjmuj leki przepisane z powodu innych chorób

Jeśli chorujesz na inne choroby, dbaj o ich odpowiednie monitorowanie i leczenie, w tym o przyjmowanie przepisanych leków.



Ćwicz swój mózg

Mózg działa podobnie jak mięsień
– kiedy go nie używasz, kurczy się.

Mamy wiele komórek nerwowych

– ćwicz je!



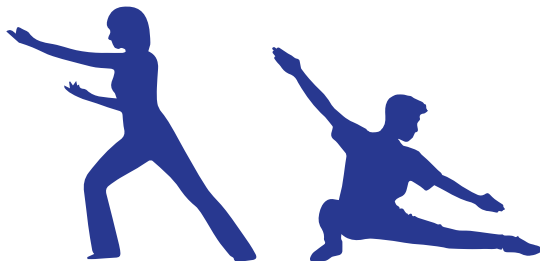
Zacznij od niewielkich wyzwań

- Szczotkuj zęby przy użyciu ręki, której zazwyczaj nie używasz
- Wybierz inną drogę do pracy lub do sklepu
- Zjedz jeden lub dwa kęsy z obiadu z zamkniętymi oczami
- Posłuchaj nowego rodzaju muzyki
- Wykonuj aktywność fizyczną przez 60 sekund
- Usiądź w innym miejscu niż zwykle w domu lub w ulubionej restauracji

Techniki te wymagają od mózgu wykonania pewnej pracy, ponieważ napotyka on coś, czego nie doświadczył wcześniej.

Możesz również poszukać działań, które obejmują stymulację mózgu, aktywność fizyczną i zaangażowanie społeczne, takich jak:

- Opanowanie nowego sportu lub gry
- Nauka tańca
- Udział w zajęciach na temat sadzenia kwiatów lub uprawiania warzyw
- Wykazano, że nauka tai chi poprawia zdolność myślenia



Jeśli aktywność fizyczna nie jest możliwa, rozważ udział w innych zajęciach:

- Malowania (zaczynij od akwareli, a następnie przejdź na farby olejne)
- Gry na fortepianie, flecie lub gitarze
- Pisanie krótkich opowiadań (lub pamiętnika)
- Korzystania z komputera
- Gry w szachy, rozwiązywania sudoku lub krzyżówek
- Dziewiarstwa lub szydełkowania
- Nauki nowego języka



Możesz też po prostu brać udział w każdej nowej aktywności, która cię zainteresuje, na przykład:

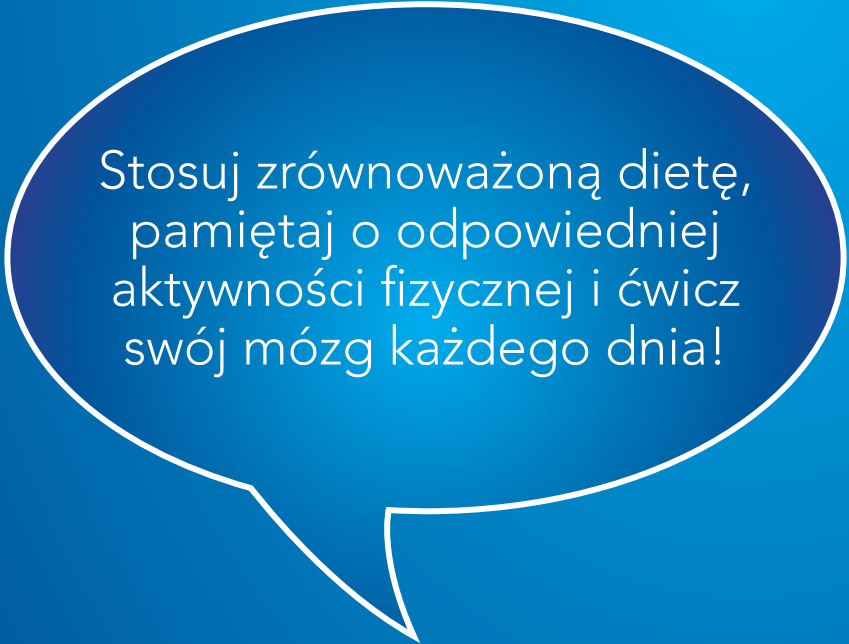
- Wolontariat w lokalnej organizacji charytatywnej, lokalnej organizacji pacjentów
- Zwiedzanie nowego miasta
- Dołączenie do klubu czytelników książek
- Wypróbowanie nowej restauracji lub nowego rodzaju jedzenia
- Pomoc w lokalnej szkole lub placówce opieki dziennej

Atrofia mózgu w SM jest wynikiem uszkodzenia tkanki nerwowej i jest czymś, o czym należy pamiętać, dbając o zdrowie swojego mózgu¹



Piśmiennictwo

1. Giovannoni G, Butzkueven H, Dhib-Jalbut S et al. Brain Health: Time matters in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 9 (2016) S5–S48.
2. Filippi M et al. MRI evidence for multiple sclerosis as a diffuse disease of the central nervous system. *J Neurol* 2005;252 Suppl 5:16–24.
3. Prakash RS et al. *Brain Res* 2010;1341:41–51.
4. Modica CM et al. *Mult Scler* 2015; doi:10.1177/1352458515579443.
5. Sumowski JF et al. *Neurology* 2010;74:1942–5.
6. Sumowski JF et al. *J Int Neuropsychol Soc* 2009;15:606–12.
7. Kappus N et al. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2015; doi:10.1136/jnnp-2014-310051.
8. D’Hooghe M B et al. *Mult Scler* 2010;16:773–85.
9. Pittas F et al. *J Neurol* 2009;256:577–85.
10. Ozcan ME et al. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2014;10:1715–19.
11. Jick SS et al. *J Neurol* 2015; doi:10.1007/s00415-015-7796-2.



Stosuj zrównoważoną dietę,
pamiętaj o odpowiedniej
aktywności fizycznej i ćwicz
swój mózg każdego dnia!

sanofi