

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Pięć faktów o chorobach mózgu, których możesz nie znać

Występują znacznie częściej niż się powszechnie uważa. Aż jeden na trzech Europejczyków przynajmniej raz w życiu doświadcza choroby mózgu. Sprawdź o jakie przypadłości chodzi i co warto o nich wiedzieć. Większość Polaków (64 proc.) przyznaje w badaniach

ankietowych, że ich wiedza na temat chorób mózgu jest zła (raczej zła lub bardzo zła). Niestety, przyczynia się to do faktu, że choroby te kojarzą się Polakom bardzo negatywnie - przede wszystkim ze strachem, przerażeniem, bezsilnością i rozpaczą. Brak wiedzy w połączeniu z tymi negatywnymi skojarzeniami prowadzi z kolei do stygmatyzacji chorych.

Sprawdź, co możesz zrobić, by Twój mózg dłużej zachował młodość

„Blisko jedna piąta zapytanych nie chciałaby, żeby ich dziecko chodziło do tej samej klasy co dziecko z chorobą mózgu. Prawie jedna czwarta miałaby opory, by się zaprzyjaźnić z chorym dotkniętym chorobą mózgu, a jednej trzeciej nie odpowiadałoby małżeństwo ich dziecka z taką osobą” - czytamy w raporcie pt. Brain Plan dla Polski, dotyczącym zdrowia mózgu, który został wydany przez Fundację NeuroPozytywni, we współpracy z uznanymi ekspertami z dziedziny neurologii i psychiatrii.

Co to są choroby mózgu? Pod tym szerokim pojęciem kryją się m.in.:

- Choroby naczyń mózgowych (udary)
- Migrena i inne samoistne bóle głowy
- Padaczka
- Choroba Alzheimera i inne demencje
- Stwardnienie rozsiane
- Choroba Parkinsona
- Zaburzenia lękowe
- Zaburzenia nastroju (w tym depresja)
- Zaburzenia psychiatryczne (w tym schizofrenia)
- Uzależnienia
- Nowotwory mózgu
- Zapalenie opon mózgowych
- Urazy mózgu.

Jak często występują choroby mózgu

Z badań Europejskiej Rady Mózgu (EBC) wynika, że co trzeci Europejczyk przynajmniej raz w swoim życiu doświadcza choroby mózgu. W Polsce populacja osób z chorobami mózgu szacowana jest już na blisko 15 mln. Niestety, eksperci spodziewają się, że w kolejnych latach będzie się ona powiększać.

Spośród wspomnianych wyżej chorób mózgu w Polsce najczęściej występują zaburzenia lękowe (liczba chorych sięga 5,2 mln osób), migreny (3,8 mln osób), zaburzenia nastroju (2,5 mln osób), uzależnienia (1,2 mln), a także udary mózgu (644 tys.).

Choroby mózgu często towarzyszą innym chorobom

Eksperti zwracają również uwagę na fakt, że choroby mózgu, w tym zwłaszcza zaburzenia nastroju (tzw. zaburzenia afektywne), często współwystępują z chorobami somatycznymi. Jakimi konkretnie?

Z danych epidemiologicznych wynika, że zaburzeniami nastroju najbardziej zagrożone są osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Nawet do 80 proc. osób chorych na RZS może jednocześnie borykać się z depresją lub innymi zaburzeniami afektywnymi. Podobne zjawisko można

jednak zauważyć w przypadku wielu innych chorób przewlekłych, zwłaszcza tych o podłożu zapalnym.

Inne choroby somatyczne, którym często towarzyszą zaburzenia nastroju (do 50 proc. przypadków) to m.in.: cukrzyca typu 2, choroba wieńcowa, nowotwór złośliwy, choroba Parkinsona i przewlekłe zespoły bólowe.

„Depresja może jednak nie tylko być konsekwencją schorzenia somatycznego, lecz także stanowić czynnik ryzyka predysponujący do jego rozwoju. Szacuje się, że do 2020 r. depresja stanie się drugą po chorobie niedokrwiennej serca najczęstszą przyczyną niepełnosprawności na świecie. W 2030 r. będzie już pierwsza” – zaznaczają autorzy raportu.

Ten niepokojący trend wzrostowy wiąże się z niekorzystnymi zmianami cywilizacyjnymi, w tym m.in. ze starzeniem się społeczeństw krajów rozwiniętych.

Czy chorobom mózgu można zapobiegać?

Niektórym tak, a niektórym nie. Eksperci podkreślają, że dzięki zdrowemu stylowi życia (zdrowe żywienie, regularna aktywność fizyczna i umysłowa, adekwatna ilość snu, brak nałogów, higiena psychiczna) można istotnie zmniejszyć ryzyko zachorowania np. na udar mózgu.

Z kolei dzięki szczepieniom można uchronić się m.in. przed zapaleniem mózgu, które należy do możliwych powikłań wielu chorób zakaźnych.

Niestety, niewiele jednak możemy zrobić - przynajmniej w świetle dzisiejszej wiedzy medycznej - aby zapobiec zachorowaniu na takie choroby mózgu, jak np. stwardnienie rozsiane czy schizofrenia.

Ale uwaga! „Stosowanie zasad zdrowego stylu życia wpływa korzystnie także na pacjentów, u których zdiagnozowano już chorobę mózgu - pozwala na spowolnienie rozwoju choroby oraz powoduje zmniejszenie uciążliwości jej objawów” – podkreślają autorzy raportu.

Oczywiście nie zwalnia to chorych ze stosowania się do innych zaleceń terapeutycznych, w tym m.in. zażywania adekwatnych leków, przepisanych im przez lekarza. Na szczęście medycyna dysponuje dziś wieloma innowacyjnymi lekami, które mogą znacząco poprawić jakość życia osób z chorobami mózgu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29116.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?

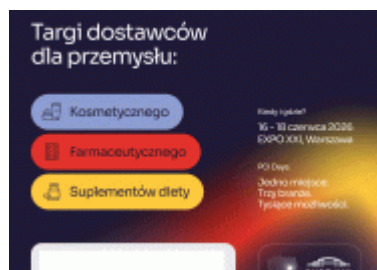


29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku

badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy