

[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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy