



BOLEZNI ŽIVČEVJA IN STRES

KAJ SO BOLEZNI ŽIVČEVJA?

- Bolezni živčevja ali nevrološke bolezni so vse bolezni, ki prizadenejo kateri koli del živčnega sistema



GLAVOBOL

- Glavobol je bolečina v glavi in je lahko trenutna ali trajna
- Je eden izmed najpogostejših vzrokov za obisk pri zdravniku



MIGRENA

- Je eden izmed pogostih vrst glavobola
- Migrena je ponavljajoči se glavobol
- Bolečina je navadno tako huda, da onemogoča opravljanje vsakodnevnih opravil
- Najpogosteje gre za utripajočo bolečino, ki se pojavi na eni strani glave. Kasneje se lahko razširi tudi na drugo stran
- Glavobol postane izrazitejši ob telesnem naporu ali če se bolnik giblje



ZAKAJ NASTANE MIGRENA?

- Migreno lahko sprožijo različni dejavniki:
 - Izpostavljenost močni svetlobi ali hrupu
 - Cigaretni dim
 - Vremenske spremembe
 - Hormonske spremembe pri ženskah (menstruacija, nosečnost, menopavza)
 - Pomanjkanje spanja
 - Stres
 - Nekatera živila (čokolada, sir), nekateri živilski dodatki (nitriti, nitrati, natrijev glutamat, aspartam), alkohol, kofein in nekatera zdravila



Menopavza - je zadnja naravna menstrualna krvavitev

hormoni	prehrana	spremembe	senzorični dražljaji	stres
menstruacija	alkohol	zračni tlak	močna svetloba	naporna dejavnost
ovulacija	čokolada	vlaga	utripajoča luč	po sprostitvi
puberteta	sir	letni čas	vonjave	smrt
menopavza	glutamat	zemljepisni položaj	glasen zvok	selitev
kontracepcija	aspartat	nadmorska višina		izguba službe
	kofein	spalni ritem		prepir
	oreški	prehranjevanje		
	mesni izdelki			

SIMPTOMI MIGRENE

- Za migreno je značilen močan glavobol, ki ga pogosto spremljajo simptomi, kot so slabost, preobčutljivost za svetlobo in zvok



KAKO ODPRAVITI ALI UBLAŽITI MIGRENO?

- Pri lažji migreni pogosto zadostujejo že protibolečinska sredstva z acetilsalicilno kislino(Aspirin) ali paracetamolom(Lekadol)



ENCEFALITIS

- Encefalitis je vnetje možganskega tkiva



Figura 1

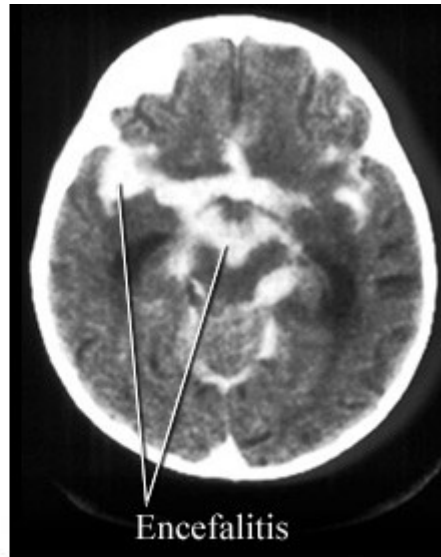


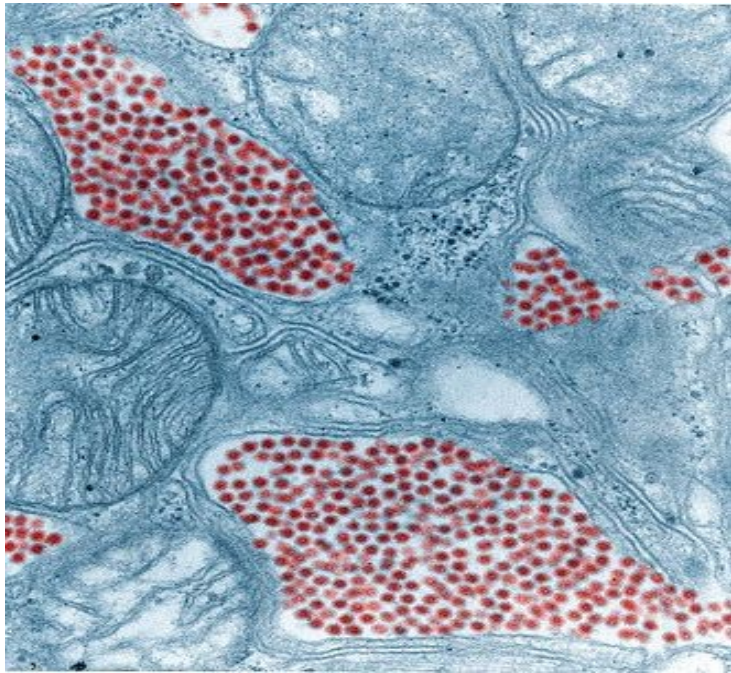
Figura 2

SIMPTOMI

- Simptomi in znaki encefalitisa so različni in so odvisni od povzročitelja in bolnika.
- Pojavijo se:
 - vročina
 - motnje zavesti, orientacije
 - krči
 - paraliza, koma, smrt
- Pri nekaterih bolnikih se pojavijo trajne posledice:
 - izguba sluha, vida
 - epilepsija
 - intelektualne, duševne motnje

VZROKI

- Najpogostejši povzročitelji so virusi, lahko jih prenašajo tudi klopi
- Encefalitis lahko nastane tudi pri okužbah z bakterijami ali glivami



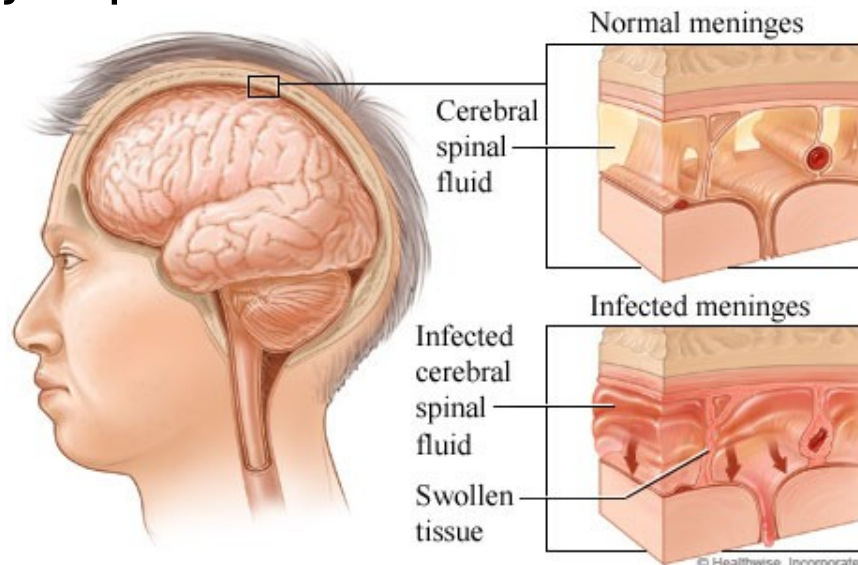
ZDRAVLJENJE

- počitek ,
- pijte veliko tekočine,
- paracetamol (za lajšanje bolečine in vročino)



MENINGITIS

- Meningitis je vnetje ovojnic možganov in/ali hrbtenjače
- Pogosto je vzrok infekcijski in je ena najpogostejših okužb osrednjega živčevja
- Bolezen lahko prizadene katerokoli starostno skupino, pri čemer je specifična vzročnost lahko različna



VZROKI

- Meningitis povzroči:
 - ✓ bakterijska
 - ✓ virusna
 - ✓ glivična okužba
- Zvečano tveganje meningitisa je povezano s:
 - poškodbami glave,
 - možganskimi operacijami,
 - rakom v možganih ali njihovi bližini,
 - pljučnico,
 - izpostavljanjem kemičnim dražečim snovem
 - alkoholizmom

SIMPTOMI

- Tipični znaki in simptomi meningitisa vključujejo:
 - povišano telesno temperaturo
 - glavobol
 - otrdel vrat
 - neprijetne občutke ob močni svetlobi
 - bruhanje
- Znaki meningitisa se lahko pojavijo v nekaj urah ali dneh (akutni meningitis) ali pa se razvijajo dalj časa (subakutni in kronični meningitis).

Meningitis

Learn the Symptoms – Meningitis can Kill in 24 Hours

INFANTS



Fever, possibly with cold hands & feet



Refusing feeds or vomiting



High pitched moaning cry or whimpering



Dislike of being handled or fretful



Neck retraction with arching of back



Blank & staring expression



Child is difficult to wake, lethargic



Pale, blotchy complexion



Floppy or stiff or jerking movements

CHILDREN/ADULTS



Stiff neck*



Headache



Fever



Vomiting



Light sensitivity*



Drowsiness or confusion



Joint pain



Fitting

Symptoms can appear in any order, & may not all be present.

*Young children with meningitis may not have a stiff neck. *Young children with meningitis may not be light sensitive

Source: <http://www.meningitis.com.au>

ZDRAVLJENJE

- počitek
- analgetiki, antipiretiki
- vzročno zdravljenje (če obstajajo ustrezna protivirusna zdravila, npr. pri herpes virusu)
- po potrebi rehabilitacija (npr. fizioterapija)

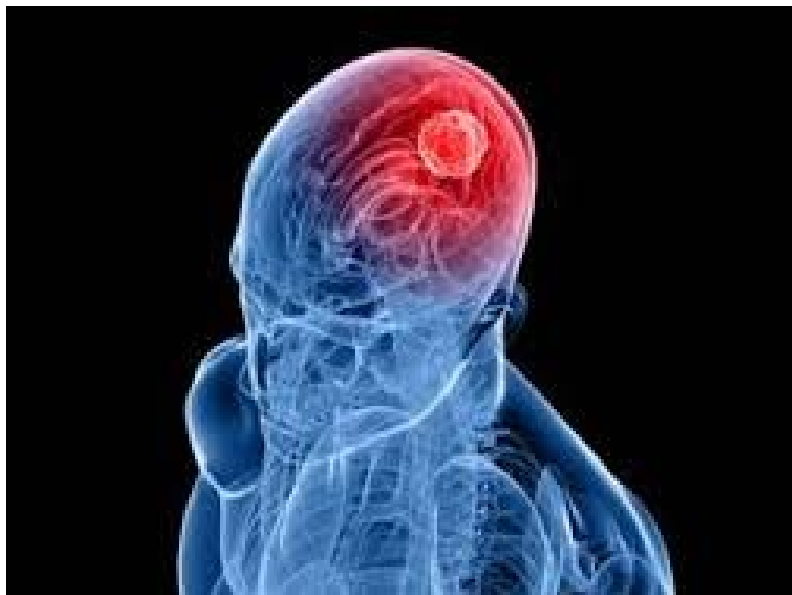
**Analgetiki -
so
protibolečinska
zdravila**



**Antipiretik - je
zdravilo za
zniževanje
povišane
telesne
temperature**

MOŽGANSKA KAP

- Je izguba možganske funkcije zaradi motnje v prekrvitvi možganov
- Težave tipično nastopijo nenadoma in se kažejo kot izguba določenih možganskih funkcij



SIMPTOMI IN ZNAKI

- Najpogostejši simptomi in znaki (ne nujno da so, vsi naštetih) so:
 - motnje zavesti: omotičnost, zmedenost, sopor, nezavest, globoka koma. V hujših primerih nastopi v nekaj minutah smrt zaradi odpovedi dihanja
 - bruhanje, slabost, vrtoglavica, motnje ravnotežja in koordinacije
 - šibkost (pareza) ali nezmožnost gibanja (paraliza oz. plegija) udov in obraza
 - zbadanje, ščegetanje, mravljinčenje ali drugi nenavadni občutki na koži
 - motnje govora (izražanje ali razumevanje),
 - motnje pisanja, računanja
 - težave pri požiranju
 - zasuk glave, oči
 - izpad vidnega polja v enem ali obeh očesih;
 - redko glavobol

Sumite na možgansko kap? Preverite spodnje znake.

ZAPOMNITE SI JIH S POMOČJO BESEDE **GROM**

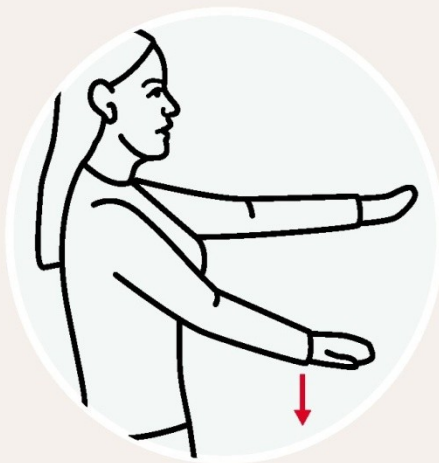


G

Govor

Osebi postavite preprosto odprto vprašanje, npr.: »Kakšno je danes vreme?«

Govori nerazumljivo ali pa se ji ob tem zapleta jezik?



R

Roka

Pred sabo naj iztegne obe roki in ju v tem položaju zadrži 10 sekund.

Ali se začne ena od rok počasi spuščati?



O

Obraz

Recite osebi, naj se široko nasmehne ali pokaže zobe.

Ali se ji ob tem povesi ustni kotiček?



M

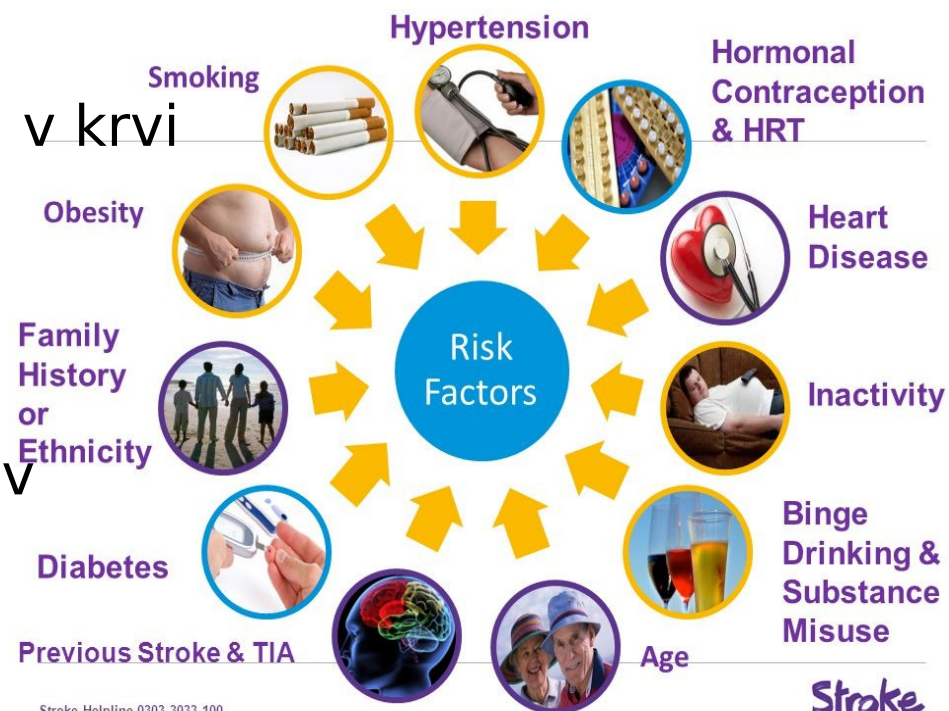
Mudi se!

Ste pri osebi opazili katerega od treh znakov?

Nemudoma pokličite 112. Vsaka minuta šteje!

VZROKI

- Vzroki za možgansko kap so :
 - Zvišan krvni tlak
 - Visok krvni sladkor oz. sladkorna bolezen
 - Visoke vrednosti holesterola v krvi
 - Kajenje
 - Droge
 - Čezmerno uživanje alkohola
 - Strdek, ki zamaši eno od žil v možganih
 - Razpoka žil v možganih



ZDRAVLJENJE

- Zdravljenje po možganski kapi je dolgotrajen in nevedno uspešen proces
- Nimamo zdravila
- Zdravljenje je usmerjeno vzpostavitev krvnega obtoka z raztapljanjem in v zaščito možganskih celic pred pomakanjem kisika in hranil



PARKINSONOVA BOLEZEN

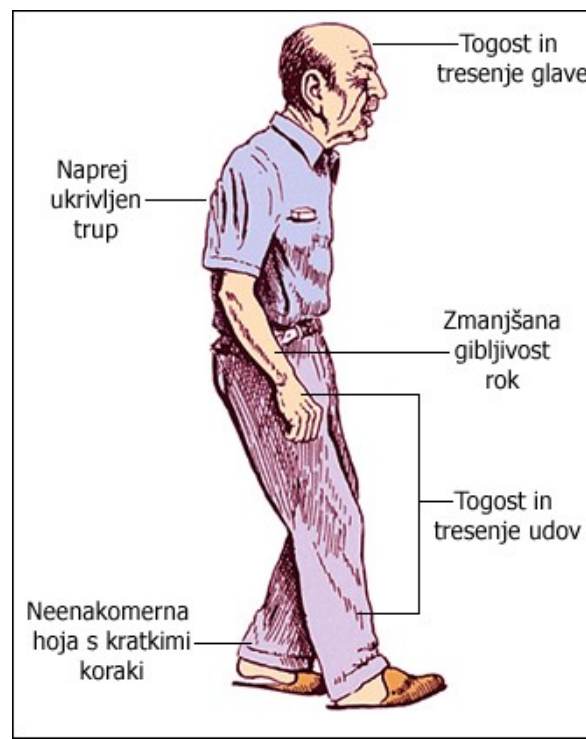
- Je kronična bolezen neznanega vzroka
- Najpogostejše se pojavi pri starejših (nad 50 let)
- Pogostejša je pri moških



PARKINSONOVA BOLEZEN

SIMPTOMI

- Glavna značilnost te bolezni je pomanjkanje *dopamina* v možganih:
 - oteženo hojo s padci v poznih fazah bolezni kar povzroči tresenje
 - upočasnjeno gibov
 - tih, slabše razumljiv govor
 - depresivno razpoloženje
 - bolečine
 - težave z spominom



KAKO UBLAŽITI BOLEZEN?

- Popolnoma se ne da odstraniti, lahko pa jo ublažimo na različne načine:
 - Zdravilo selegilin(npr. Jumex in Azilect),ki upočasni napredovanje PB
 - Antioksidanti (npr. vitamin E)

Antioksidanti- so hranila, ki preprečujejo in upočasnjujejo nastajanje oksidativne škode, zaužijemo pa jih z zelenjavo in sadjem.



EPILEPSIJA ALI BOŽJAST

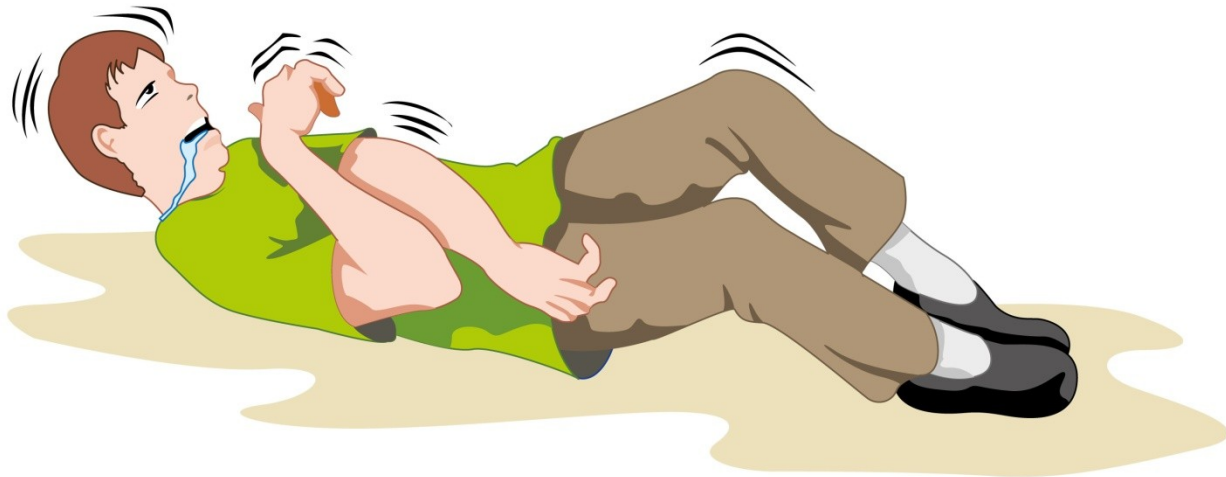
- Je skupina dolgotrajnih nevroloških motenj, za katere so značilni epileptični napadi



*Epileptični napadi-
sinhronizirana
vzbujenja večjega
števila možganskih*

SIMPTOMI

- Simptomi epilepsije ali božjasti so:
 - nekontrolirani krči telesa
 - bledikavost
 - motnje dihanjem
 - pena na ustih



VZROKI

- Vzroki za epilepsijo in nastanek epileptičnih napadov so številni:
 - infekcije
 - tumorji
 - poškodbe glave
 - dednost
 - cerebrovaskularne bolezni
 - bolezni možganov
 - prirojene nepravilnosti
 - razvojne nepravilnosti,...



Cerebrovaskularne bolezni -so bolezni pri katerih pride do motenj/obolenj možganskih žil.

ZDRAVLJENE

- Ker sami epileptični napadi poškodujejo možgane in med njimi lahko pride tudi do nesreče, je epilepsijo nujno potrebno zdraviti
- Za zdravljenje pridejo v poštev antiepileptiki, možno pa je tudi kirurško zdravljenje, ketogena dieta,...



Za ketogeno dieto je značilna večja vsebnost maščob, ter izogibanje ogljikovim hidratom kot so kruh, keksi, testo, žita in žitni izdelki, riž, polenta

NESPEČNOST

- Prizadeta oseba težko zaspi ali pa je neprespana zaradi pogostega zbujanja.
- Količina potrebnega spanca se med posamezniki močno razlikuje



VZROKI

- Najpogostejši vzrok nespečnosti:
 - Zaskrbljenost zaradi neke težave
 - Nekatera bolezenska stanja (npr. apneja med spanjem ali sindrom nemirnih nog)
 - Dejavniki okolja (npr. Hrup in svetloba)
 - Kajenje in popivanje
 - Jeza in nezadovoljstvo
 - Depresija



SIMPTOMI

- Vsiljene spremembe ritma spanja: nočno delo, potovanje z letalom preko več časovnih območij - jet lag.
- Telesne bolezni: bolezni dihal (zlasti astma), bolezni srca in ožilja (npr. srčno popuščanje), bolezni žlez z notranjim izločanjem, bolezni prebavil (npr. refluksna bolezen) in nevrološke bolezni.
- Zdravila: stimulansi (npr. zdravila za hujšanje in amfetamini), nekateri antidepresivi, kortikosteroidi, diuretiki, antiepileptična zdravila, nekatera zdravila za zdravljenje povišanega krvnega tlaka.
- Duševne motnje: tesnoba, depresija, psihotične motnje.
- Stresne situacije: pomembni dogodki, težave na delovnem mestu, finančne težave.
- Zloraba psihoaktivnih snovi: npr. zloraba poživil in nenadna odtegnitev alkohola ali uspaval.
- Razvade: pitje alkohola, kajenje, uživanje pijač, ki vsebujejo kofein (kava, čaj, nekatere brezalkoholne pijače).

ZDRAVLJENE

- Vedenjske terapije:

- stalna ura uspavanja in prebujanja
- izogibanje fizičnim dejavnostim in vroči kopeli tik pred spanjem
- fizična dejavnost v popoldanskih urah
- srednja temperatura in vlažnost spalnega prostora
- popolna tema med spanjem
- izogibanje težkemu ali prelahkemu večernemu obroku, pitju alkoholnih in poživiljajočih pijač zvečer
- dovoljeno je le kratkotrajno spanje zgodaj popoldan
- ob nočnem ali jutranjem prebujanju je treba zapustiti posteljo
- postelja je namenjena le spanju
- izogibanje hrupu v spalnem prostoru
- čez dan se je treba udeleževati na sončni svetlobi
- tiho, sproščeno in ne presvetlo okolje zvečer

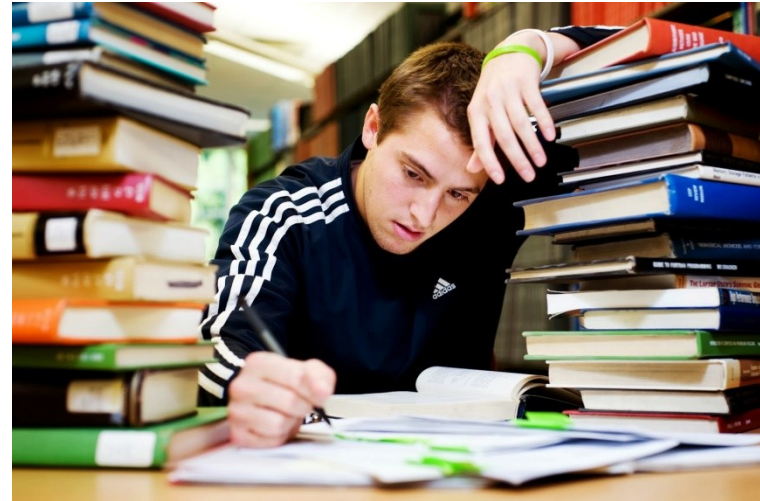
STRES

- Stres je v bistvu reakcija telesa na zahteve naše okolice, povzročajo pa ga dogodki ali stanja



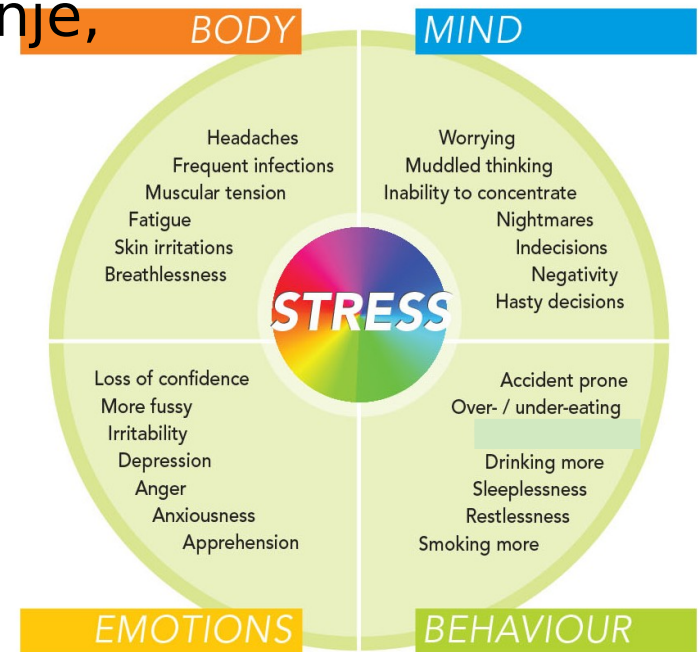
VZROKI

- Vzroki za stres so:
 - hrana
 - stanovanje
 - zdravje
 - svoboda ali mobilnost
 - družben poraz
 - konflikti v razmerju
 - prevare
 - šola
 - smrti
 - poroke
 - razveze,...



SIMPTOMI

- Simptomi stresa so:
 - izločanje adrenalina,
 - povečata se krvni tlak in mišična prekrvavitev,
 - pospeši se delovanje srca in dihanje,
- povečajo se:
 - budnost,
 - previdnost in pozornost,
 - nezmožnost koncentriranja,
 - glavobol,...



ZDRAVLJENJE

- Zdravljenje stresa je odvisno v veliki meri od vrste simptomov, ki ste jih izkusili in kako hude so
- Obstajajo antidepresivna zdravila, ampak imajo dolg seznam možnih stranskih učinkov



VIRI IN LITERATURA

- www.livescience.com
- <http://ritchiechirohealth.com/wpcontent/uploads/2014/09/headache.jpg>
- www.coloradoactivehealth.com
- quotesgram.com
- http://www.nalgesin.si/si/bolecina/glavobol-in-migrena/?gclid=Cj0KEQIA496zBRD0i5OY3p2xmaUBEiQArLNnK4jhc9-whj0nUYsJvTU6DZ_TeBN6NqfVvOStrZnWlwwaAtLc8P8HAQ#acc1
- <http://www.physicianoneurgentcare.com/blog/wp-content/uploads/2015/11/migraine.jpg>
- <http://jakleczyc.pl/wp-content/uploads/2014/05/przyczyny-migreny.png>

- <http://img2.timeinc.net/health/images/slides/migraine-men-pain-400x400.jpg>
- americanpregnancy.org
- <http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/nove-oblike-boja-proti-migreni/>
- http://img.webmd.com/dtmcms/live/webmd/consumer_assets/site_images/media/medical/hw/h9991347_001.jpg
- http://www.dijaski.net/gradivo/bio_ref_bolezn_i_zivcevja_v_sodobnem_casu_01_predstavitev#
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Meningitis>
- https://healthy.kaiserpermanente.org/static/health-encyclopedia/es-us/kb/media/medical/hw/s_h9991203.jpg
- https://en.wikipedia.org/wiki/Eastern_equine_encephalitis_virus
- https://sl.wikipedia.org/wiki/Mo%C5%BEGanska_kap
- alternativno-zdravljenje.si
- http://mss.svarog.si/biologija/MSS/econtent/images/66/11215/parkinsonova_bolezen_11215.jpg
- http://images0.zurnal24.si/slika-_original-1308042391-74743.jpg
- ---
- www.zdravje.si
- <http://www.trepetlika.si/upload/pdf/1270654447.pdf>
- <https://www.google.si>
- autism.lovetoknow.com

DUDE, ENOUGH!



YOU'RE GIVING ME A HEADACHE

HVALA ZA POZORNOST!

When I get a headache I take two aspirin and keep away from children, just like the bottle says.



ROTTEN CARDS

**I HAVE A HEADACHE
VOLDEMORT MUST BE CLOSE.**

Dear 3 am,
We have got to stop
meeting this way.
I'd much rather sleep
with you.