



Нервная система человека работает непрерывно. Благодаря ей осуществляются такие жизненно важные процессы, как дыхание, биение сердца и пищеварение.

Как сохранить нервную систему здоровой?

Зачем нужна нервная система?

Нервная система человека выполняет сразу несколько важнейших функций:

- получает информацию о внешнем мире и состоянии организма,
- передает информацию о состоянии всего тела в головной мозг,
- координирует произвольные (сознательные) движения тела,
- координирует и регулирует непроизвольные функции: дыхание, сердечный ритм, кровяное давление и температуру тела.

Больше движения

Как она устроена?

Головной мозг — это **центр нервной системы**: примерно такой же, как процессор в компьютере.

Провода и порты этого «суперкомпьютера» — спинной мозг и нервные волокна. Они пронизывают все ткани тела, как большая сеть. Нервы передают электрохимические сигналы из разных участков нервной системы, а также других тканей и органов.

Кроме нервной сети, называемой периферической нервной системой, есть также **вегетативная нервная система**

. Она регулирует работу внутренних органов, которая не контролируется сознательно: пищеварение, сердцебиение, дыхание, выделение гормонов.

Что может навредить нервной системе?

Токсичные вещества нарушают протекание электрохимических процессов в клетках нервной системы и приводят к гибели нейронов.

Особенно опасны для нервной системы тяжелые металлы (например, ртуть и свинец), различные яды (в их число входят **табак и алкоголь**), а также некоторые лекарственные препараты.

Травмы происходят, когда повреждаются конечности или позвоночник. В случае переломов костей близко расположенные к ним нервы оказываются раздавлены,

пережаты или даже разорваны. Это приводит к боли, онемению, потере чувствительности или нарушению двигательной функции.

Подобный процесс может происходить и при **нарушении осанки**. Из-за постоянного неправильного положения позвонков защемляются или постоянно раздражаются нервные корешки спинного мозга, которые выходят в отверстия позвонков. Подобные защемления нерва могут происходить также в районах суставов или мышц и вызывать онемение или боль.

Другой пример **защемления нерва** – так называемый туннельный синдром. При этом недуге постоянные мелкие движения кисти приводят к защемлению нерва в туннеле, образованном костями запястья, через который проходят срединный и локтевой нерв. На функции нервов влияют и некоторые заболевания, например, рассеянный склероз. В течение этой болезни разрушается оболочка нервных волокон, из-за чего в них нарушается проводимость.

Как сохранить нервную систему здоровой?

1. Придерживайтесь **здорового питания**. Все нервные клетки покрыты жировой оболочкой – миелином. Чтобы этот изолятор не разрушался, в пище должно быть достаточное количество здоровых жиров, а также витамина D и B12.

Кроме того, для нормальной работы нервной системы полезны продукты, богатые калием, магнием, фолиевой кислотой и другими витаминами группы B.

2. **Откажитесь от вредных привычек**: курения и употребления алкоголя.

3. Не забывайте **о прививках**. Такое заболевание, как полиомиелит поражает нервную систему и приводит к нарушению двигательных функций. От полиомиелита можно защититься с помощью вакцинации.

4. **Больше двигайтесь**. Работа мышц не только стимулирует деятельность головного мозга, но и улучшает проводимость в самих нервных волокнах. Кроме того, улучшение кровоснабжения всего тела позволяет лучше питаться и нервной системе.

5. **Тренируйте нервную систему ежедневно**. Читайте, разгадывайте кроссворды или гуляйте на природе. Даже составление обычного письма требует использования всех основных компонентов нервной системы: не только периферических нервов, но и зрительного анализатора, различных отделов головного и спинного мозга.

Специалисты рекомендуют посвящать написанию рукописных текстов не менее **15 минут** в день, стараясь выводить при этом буквы как можно аккуратнее.

Самое важное

Чтобы организм функционировал правильно, нервная система должна хорошо работать. Если ее работа нарушается – качество жизни человека серьезно страдает.

Тренируйте нервную систему ежедневно, откажитесь от вредных привычек и питайтесь правильно.