

22 ИЮЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЗГА



Всемирный день мозга был учрежден Всемирной федерацией неврологии для повышения осведомленности широкой публики о важности здоровья мозга.

Неврология — это раздел медицины, который занимается заболеваниями центральной и

периферической нервной системы, в том числе и головного мозга — главного органа центральной нервной системы человека.

Несмотря на то, что в последние годы в изучении головного мозга наблюдается значительный прогресс, очень многие аспекты его работы до сих пор остаются для ученых загадкой. Неудивительно, что вопросам здоровья головного мозга уделяется так много внимания.

Всемирный день мозга посвящен в первую очередь повышению осведомленности о важности здоровья мозга и о наиболее распространенных заболеваниях головного мозга и нервной системы.

30 ФАКТОВ ПРО МОЗГ — РЕЗУЛЬТАТЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

1. Мозг, как у любой мышцы, чем больше его тренируешь, тем больше он растёт. Размер мозга имеет значение! Динозавры, достигавшие 9 м в длину, имели мозг величиной с грецкий орех и весом всего лишь 70 гр.
2. Кусочек мозга, размером с песчинку, содержит 100 000 нейронов и может вместить огромный объём информации. Считается, что мозг человека содержит нейронных связей больше, чем количество звёзд во Вселенной.
3. Мозг среднего взрослого мужчины весит 1424 гр; к старости масса мозга уменьшается до 1395 гр. Самый большой по весу женский мозг, из исследованных, весил 1565 гр. Рекордный вес мужского мозга был 2049 гр. Мозг И. С. Тургенева весил 2012 граммов.
4. Мозг эволюционирует: в 1860 году средний вес мужского мозга составлял 1372 гр. Наименьший вес нормального неатрофированного мозга принадлежал 31-летней женщине, он весил 1096 гр.
5. Самое бурное развитие мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет.

6. Чем образованнее человек, тем меньше вероятность заболеваний мозга. Интеллектуальная активность вызывает производство дополнительной ткани, компенсирующей заболевшую.

7. Умственная работа не утомляет человека. Усталость бывает исключительно физической или психологической.

8. Занятие незнакомым, непривычным делом является лучшим способом развития мозга. Общение с тем, кто превосходит вас по интеллекту, есть сильнодействующее средство развития мозга.

9. Сигналы в нервной системе человека достигают скорости 288 км/ч. К старости скорость снижается на 15%.

10. Люди с высоким коэффициентом интеллекта часто позволяют себе недолгий дневной сон. Это прибавляет человеку энергии и помогает сконцентрироваться в работе.

11. Самым крупным в мире донором мозга является монашеский орден сестёр-педагогов в Манкато, штат Миннесота. Монахини в своих посмертных завещаниях пожертвовали науке около 700 единиц мозга. Современная медицина научилась проводить операции по пересадке мозга.

12. Самый высокий уровень интеллектуального развития (IQ) продемонстрировала Мэрлин Мач Вос Савант из штата Миссури, которая в возрасте 10 лет уже имела средний показатель IQ для 23-х летних. Ей удалось пройти самый сложный тест для вступления в привилегированное Общество Мега, куда входит лишь около 30 человек, имеющих такой же высокий показатель IQ, который встречается лишь у 1 человека на миллион.

13. Мозг среднестатистического человека способен запомнить последовательность из 7-ми цифр.

14. Самый высокий средний национальный показатель IQ в мире у японцев - 111. У 10% японцев показатель выше 130.

15. Сверхфотографическая память принадлежит Крейтону Карвелло, способному с одного взгляда запомнить последовательность карт сразу в шести отдельных колодах (312 штук).

16. Считалось, что человек не использует весь потенциал своего мозга. на самом же деле, человек использует все возможности своего мозга. Даже выполнение простой задачи активизируют практически все отделы головного мозга.

17. Больше всего калорий в организме человека сжигает именно мозг – потребляет энергии до 20-25%. Также мозг потребляет 20 % кислорода в организме. Больше дышите свежим воздухом!

18. Если человек не понимает юмора, это считается характерным признаком заболевания мозга. Смех над шуткой требует работы пяти частей мозга.

19. Если человек не помнит, зачем вошёл в комнату, значит, его мозг создал «границу событий».

20. Пейте больше воды! Вода благотворно влияет на мозг. Недостаток питьевой воды снижает работоспособность мозга.

21. Не убивайте свой мозг нездоровой пищей! В Нью-Йорке исследование прошли 1 миллион студентов. Первая группа ела обычные обеды, вторая – обеды с консервантами и алкоголем. Лучшие результаты на экзаменах показала первая группа.

22. Каждую минуту через человеческий мозг проходит примерно 750 миллилитров крови, что составляет 15% всего кровотока организма.

23. Жестокое обращение плохо влияет на мозг, как ребёнка, так и взрослого человека. Любое насилие способно изменить принцип работы мозга.

24. Считается, что мозг может продержаться без кислорода 6 минут, а на 10-й минуте наступают необратимые процессы его отмирания.

25. Недосыпания вредны для функций головного мозга: замедляется реакция, ухудшается способность запоминания.

26. Минимальные умственные способности мозга бывают в минуты пробуждения человека от сна. Потенциал мозга в эти минуты даже ниже, чем после бессонной ночи или после стрессовой ситуации. Но максимальная активность мозга совершается именно во время сна, когда мозг обрабатывает всю, полученную за день, информацию.

27. Разговоры с малышом помогают развитию его мозга.

28. Миндалины, расположенные в области носоглотки и ротовой полости, являются частью мозга. Миндалины отвечают за чувство страха. Если удалить миндалины, человек может лишиться боязни – «страх потеряет».

29. Человек склонен выискивать плохие новости – так устроен его мозг.

30. Изучение иностранных языков меняет структуру мозга, делает серое вещество головного мозга более насыщенным.