

Zadbaj o zdrowe zmysły



Dzięki zmysłom jesteśmy w stanie odbierać otaczającą nas rzeczywistość. Możemy reagować na bodźce zewnętrzne i sprawnie funkcjonować. Zmysły pozwalają nam m.in. odczuwać zapachy, widzieć oraz słyszeć.

Zmysły

Pięć podstawowych zmysłów człowieka to: wzrok, węch, słuch, dotyk i smak. Dzięki nim możemy kontaktować się między sobą, widzieć się i słyszeć wzajemnie. Zaburzenia w funkcjonowaniu któregoś z zmysłów mogą być przyczyną nieprawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Zmysły pełnią również rolę ostrzegawczą: nie przejdziemy przez ulicę, widząc czerwone światło, czy też nie zjemy nieświeżej potrawy, czując jej niedobry smak. Pomagają w tym również inne nasze zmysły, m.in. zmysł równowagi, czucia bólu, zmysł temperatury.

Słuch – dbanie od najmłodszych lat

Kłopoty ze słuchem mogą dotyczyć każdego, również dzieci. **Niedosłuch** to ograniczenie funkcji słuchowej, która znacznie utrudnia odbieranie dźwięków płynących z otoczenia. **Nierozpoznany odpowiednio wcześnie może zaburzać prawidłowy rozwój dziecka.**

W Polsce każdy noworodek uczestniczy w **programie przesiewowych badań słuchu**. Każde dziecko w zależności od uzyskanego wyniku ma wklejoną do książeczki zdrowia kartę:

- niebieską – wynik prawidłowy
- żółtą – wynik nieprawidłowy lub obecność czynnika ryzyka uszkodzenia słuchu.



Dzieci, u których wynik badania jest nieprawidłowy, wymagają kontrolnego badania w poradni audiologicznej.

Słuch sprawdza się również w czasie **bilansów zdrowia, czyli okresowych badań profilaktycznych** u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, już od 2 miesiąca życia.

Jeżeli dziecko mówi głośniej lub niewyraźnie, nie reaguje na komunikaty, skarży się na ból lub szum w uchu, skonsultuj się z lekarzem pediatrą.

Wzrok – jeden z najważniejszych zmysłów

Choroby narządu wzroku zaliczane są do tzw. chorób cywilizacyjnych, powodują zaburzenia lub utratę zdolności widzenia. Dzisiejszy styl życia sprawia, że coraz częściej choroby oczu występują w młodym wieku i nie dotyczą tylko osób starszych. Sprawia to np. niewłaściwe odżywianie, praca przy komputerze, sztuczne oświetlenie.

Twoje dziecko mruży i pociera oczy, podchodzi lub trzyma zbyt blisko rzeczy, które chce zobaczyć? Często się potyka, skarży się na bóle głowy i oczu? W rodzinie występują choroby oczu? Skonsultuj się z okulistą.

Jak dbać o nasz mózg

Zmysły przekazują nam informacje dotyczące fizycznego stanu naszego organizmu oraz otoczenia – mózg lokalizuje, segreguje i porządkuje otrzymane bodźce.

Choroby mózgu mogą dotknąć każdego, bez względu na wiek. U dzieci często diagnozuje się padaczkę. Młodzież i dorośli często zmagają się z zaburzeniami odżywiania czy depresją. U dorosłych może rozwinąć się np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona.

By mózg mógł działać prawidłowo, zadbaj o niego i pamiętaj o kilku zasadach:

- **badaj się** – regularnie wykonuj badania kontrolne: sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie tętnicze
- **odpowiednio się odżywiaj** – jedz zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i dbaj o właściwe nawodnienie organizmu
- **ruszaj się** – regularnie podejmuj systematyczny wysiłek fizyczny
- **rozwijaj się i trenuj swój mózg** – rozwijaj swoje hobby i pasje, czytaj książki
- **dbaj o sen** – zadbaj o odpowiednią jakość i długość snu
- **ograniczaj czas spędzany przed ekranem komputera czy smartfona.**

Czy wiesz, że...

Aby zachować równowagę, organizm potrzebuje wszystkich 5 zmysłów.

Osłabienie jednego z nich powoduje dyskomfort, ale też wyostrenie pozostałych, zapewniając bezpieczeństwo w otaczającym świecie.

Przykładem jest sytuacja utraty wzroku. Brak zmysłu wzroku, dzięki któremu głównie poznajemy otoczenie, pozwala

uruchomić oraz wyostrić pozostałe zmysły.



Świat zmysłów osób z niepełnosprawnościami

Czy wiesz, że osoby z niepełnosprawnościami uprawiają strzelectwo sportowe, grają w piłkę nożną czy jeżdżą na nartach? Niepełnosprawność polegająca na braku możliwości korzystania z jednego ze zmysłów nie oznacza, że trzeba zrezygnować z aktywności fizycznej.

Wszystko jest kwestią odpowiedniej adaptacji, czyli dostosowania zasad i sprzętu do konkretnych potrzeb. Czasem wystarczy po prostu wsparcie ze strony drugiego człowieka. Nie wyręczenie, a właśnie wsparcie.

Dzięki temu **sport jest naprawdę dla wszystkich**. Może być wykorzystywany w procesie rehabilitacji. Pomaga wyciągać z niemocy. Otwiera na świat. Może wreszcie stać się sensem życia, pomysłem na przyszłość.

Tak jak u tych, którzy reprezentują nasz kraj na igrzyskach paralimpijskich. Propagowaniem sportu wśród osób z niepełnosprawnościami zajmuje się **Polski Komitet Paralimpijski**. Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej!



Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl