
Týden mozku

[2025](#) [2024](#) [2023](#) [2022](#) [2021](#)

2025

Limbecký systém – role "emočního" mozku

26. ročník festivalu Týden mozku se konal od 10. do 16. března 2025. Naše lékařská fakulta v rámci této akce uspořádala přednášku o limbeckém systému neboli tzv. emočním mozku. Poutavé prezentaci MUDr. Pavla Póczoše, Ph.D., z Neurochirurgické kliniky LF HK a FN HK se zaujetím naslouchali návštěvníci ve zcela zaplněné posluchárně v budově Na Hradě.



Doktor Póczoš vysvětlil, že limbický systém je část mozku související s instinkty, které jsou důležité pro přežití a zachování rodu, rozmnožování, péči o potomstvo, a že tento komplexní systém řídí naše vzteky, strachy, radosti, nebo má třeba schopnost zapamatovat si, co špatného jsme zažili a jak jsme si s tím nakonec poradili.

„Nejsme stavěni na to, abychom koukali na YouTube od rána do večera,“ poukázal dr. Póczoš na odklon od přirozeného způsobu života, který není našemu mozku vlastní.

Pan doktor také pohovořil o tzv. plazím mozku, zmínil, jakou roli hrají čichové vjemy pro člověka a které vjemy jsou důležité pro jiné živočichy. Řeč byla o každé ze vzájemně propojených struktur limbického systému. Účastníci besedy se také dozvěděli, která část pracuje naplno, když odpočíváme, nebo třeba kde se regulují emoce a zda jsou emoce vrozené, či naučené.



Týden mozku je součástí celosvětové kampaně [Brain Awareness Week \(BAW\)](#). Už od roku 1995 se po celém světě v březnu konají akce, které upozorňují na pokrok v neurovědách a jejich přínosy a seznamují veřejnost s poutavými poznatky o mozku. V Česku založil tradici festivalu neurovědec profesor Josef Syka z Ústavu experimentální medicíny AV ČR v roce 1998.

2024

V rámci festivalu Týden mozku 2024, který proběhl od 11. do 17. března 2024, připravila Lékařská fakulta v Hradci Králové pro veřejnost dvě akce týkající se nejsložitějším orgánu lidského těla. Letošní již 25. ročník nabídl teoretickou přednášku o paměti, kterou si mohli následující den prakticky procvičit účastníci workshopu o mozkovém joggingu.

Když paměť neslouží

V úterý 12. března proběhla v budově Na Hradě přednáška MUDr. Filipa Caisbergera z Neurologické kliniky Lékařské fakulty v Hradci Králové a Fakultní nemocnice Hradec Králové na téma poruchy paměti a co s tím.



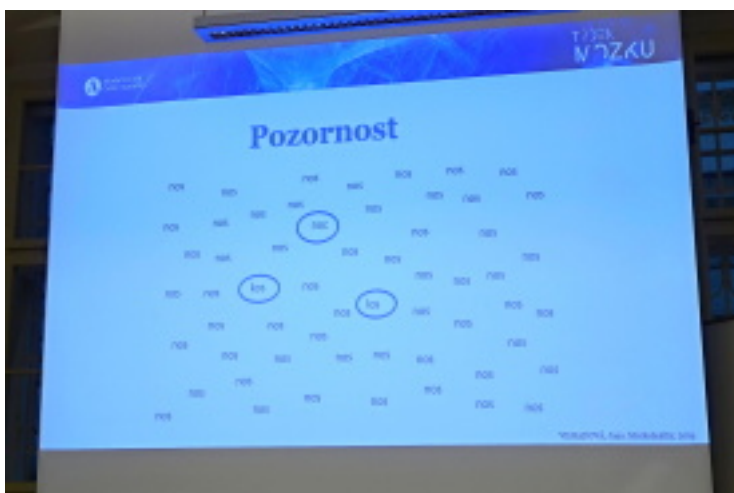
Ve zcela zaplněné posluchárně pan doktor vysvětlil, jaké jsou rizikové faktory pro vznik Alzheimerovy choroby i dalších poruch paměti a na co si dát pozor a co lze ještě vylepšit ohledně paměti v různých etapách života. V mladším věku se doporučuje co nejvíce se učit, ve středním dát pozor na obezitu a hypertenzi, i ve vyšším věku je důležitá pravidelná fyzická aktivita a vyvarovat se například kouření. Pozitivní vliv mají některé vitaminy, naopak rizikem je třeba sedavý způsob života. Dále dr. Caisberger vysvětlil, jak se paměť vyšetřuje a že problémy s pamětí a pozorností jsou dvě odlišné věci. Nakonec si mohli návštěvníci zkusit svou paměť i prakticky otestovat.

Mozkový jogging proti zapomínání

O den později, ve středu 13. března, na přednášku navázala workshopem trenérka paměti Mgr. Gabriela Holečková ze Studijní a vědecké knihovny v Hradci Králové.



Návštěvníci dostali praktické rady, jak si zapamatovat běžný nákupní seznam i krkolomné názvy léků. Mgr. Holečková vysvětlila, že obrázky se pamatují lépe než slova, dobré je zapojit co nejvíce smyslů, protože jak trefně poznamenala: „Co neprojde smysly, nevejde do mysli.“ I paní Holečková upozornila na fakt, že problém je někdy spíše s pozorností a soustředěním než s pamětí.



Děkujeme MUDr. Filipu Caisbergerovi i Mgr. Gabriele Holečkové za jejich čas a ochotu a všem účastníkům přednášky i workshopu za návštěvu i aktivní účast. Budeme se těšit zase v březnu 2025 na dalších akcích v rámci 26. ročníku Týdne mozku.

2023

I v roce 2023 se Lékařská fakulta v Hradci Králové zapojila do festivalu Akademie věd ČR Týden mozku. Ve středu 15. března 2023 upořádala ve velkém sále kina Bio Central debatu s odborníky na téma Jak na bolest. Pozvání do debaty přijali pan docent Zbyšek Pavelek z Poradny pro bolesti hlavy Neurologické kliniky, pan doktor Karel Kulda z Ambulance pro léčbu bolesti na KARIM a pan profesor Přemysl Mladěnka z Katedry farmakologie a toxikologie FaF UK.

V úvodu debaty trojice odborníků postupně představila svou práci a náplň odborných pracovišť, kde působí, a to, jak se vztahuje k tématu bolesti. Následně společně odpovídali na mnohé dotazy zhruba stovky návštěvníků. Mezi dotazy dominovalo téma migrény – jak ji poznat, jak vzniká, jak jí předcházet a jak tlumit dostupnými léčivými v lékárně, ale třeba i léčivými přírodního původu. Diváci se také ptali na využití léčivého konopí při léčbě bolesti, možnosti léčby chronických bolestí, jak poznat bolest psychosomatického původu, jak je to se závislostí na léčivech, jaké nové objevy byly v posledních letech na poli léčby bolesti nebo i třeba na to, jak se léčí tzv. fantomové bolesti.



2022

V rámci festivalu Týden mozku 2022, který probíhal od 14. do 20. března 2022, připravila Lékařská fakulta v Hradci Králové pro veřejnost besedu a panelovou diskuzi a pro své zaměstnance a studenty večer deskových her.

Beseda o zdravém spánku

V úterý 15. března 2022 od 18.00 hodin se v Lékařské knihovně LF HK konala beseda na téma Zdravý spánek. MUDr. Vratislav Sedlák, Ph.D. z Centra pro poruchy spánku a biorytmů ve Fakultní nemocnici Hradec Králové hovořil mimo jiné o tom, jak moc je spánek nezbytný pro regeneraci naší fyzické i psychické aktivity, jak probíhá náš spánkový cyklus, jak časté jsou poruchy spánku a jak se léčí, jak nás ovlivňuje střídání pracovních směn nebo jak ovlivňuje náš spánek modré světlo. Pan doktor také odpovídal na dotazy z publika, například ohledně spacího režimu miminek nebo konzumování jídla před spaním a jeho vlivu na kvalitu spánku a celkovou regeneraci.



Panelová diskuze o vlivu stravy na mozek

Ve středu 16. března 2022 proběhla panelová diskuze pěti odborníků z Lékařské fakulty a Fakultní nemocnice v Hradci Králové ve velkém sále kina Bio Centrál. Akce nesla název Co jíst a pít, aby byl náš mozek fit a proběhla prezenčně i on-line.



Pozvání do diskuze přijali: prof. MUDr. Miroslav Kuba, CSc. z Ústavu patologické fyziologie, MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D. z Ústavu histologie a embryologie, MUDr. Julius Šimko, Ph.D. z Neurologické kliniky, Mgr. Pavla Staňková, Ph.D. z Ústavu fyziologie a MUDr. Vojtěch Erbrt z Psychiatrické kliniky. Díky početnému obecnstvu v sále art kina i online u živého vysílání na YouTube byla diskuse skutečně pestrá a pokračovala i po skončení hlavní části.

Večer deskových her

Ve čtvrtek 17. března 2022 od 18.00 hodin pak fakulta připravila odlehčující program ve formě DeskoWellness pro studenty a zaměstnance LF HK a jejich nadšené známé. Zábavného hracího večera s deskovými hrami se zúčastnilo i několik profi Hermanů z Klubu deskových her Poutník v Hradci Králové, kteří účastníkům představili některé nové hry a strategie z jejich širokého herního portfolia.



2021

Týden mozku probíhal v roce 2021 z epidemičských důvodů on-line formou. Lékařská fakulta v Hradci Králové si pro veřejnost připravila živé vysílání na YouTube kanálu fakulty ke třem tématům.

Akutní ischemie – první pomoc a možnosti léčby

Faktory zevního prostředí jako příčiny duševních chorob

Diagnostika a léčba mozkových nádorů – Klub neviditelných