

# Beyin sağlığı için bu tavsiyelere dikkat



thi – Beynin hareket, algı, yargı, yürütme ve duygu organı olduğundan beyin sağlığının beden ve akıl sağlığı anlamına geldiğini belirten Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, “Beyin sağlığının korunması için düzenli hareket, düzenli beslenme, yeni şeyleri

öğrenmek ve değişen durumlara kendimizi adapte etmek önemlidir.” diye konuştu. Tanrıdağ, beyin sağlığını korumada beyin check-up'ının önemini de vurguladı.

Dünya Nöroloji Federasyonu tarafından “Dünya Beyin Günü” olarak kabul edilen 22 Temmuz'da beyin sağlığına dikkat çekilerek farkındalık oluşturulması amaçlanıyor.

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, beyin Dünya Beyin Günü dolayısıyla yaptığı açıklamada beyin sağlığını iyileştirmeye ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

## **Beyin sağlığı, beden ve akıl sağlığı demektir**

Beyin sağlığının önemine işaret eden Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, “Beyin hareket, algı, yargı, yürütme ve duygu organı olduğundan beyin sağlığı beden ve akıl sağlığı demektir. Bu bağlamda beyin sağlığı kişinin nörolojik ve psikiyatrik sağlığı anlamına gelmektedir.” dedi.

## **Beyin sağlığını korumak için tavsiyeler**

Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, beyin sağlığının korunması için düzenli hareket, düzenli beslenme, yeni şeyleri öğrenmek ve değişen durumlara kendimizi adapte etmenin önemli olduğunu

vurguladı.

## **Beyin check-up herkes için gereklidir**

Beyin sağlığını korumada beyin check-up'ının önemine işaret eden Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, "Bu manada beyin check-up sadece hastalara için değil herkes için gereklidir. Beyin check-up yaptırmanın herhangi bir organın check-up'ından hiçbir farkı yoktur." dedi.

Beyin check-up'ının bazı hastalıkların erken teşhisinde önemli olduğunu kaydeden Tanrıdağ, "Öncelikle nörolojik ve psikiyatrik hastalıkların ailesel bağlantılarının öğrenilmesi, beyin damar hastalıklarının risk analizi ve Alzheimer da dahil her türden demans hastalığının risk analizi için önemlidir." diye konuştu.

## **1 kez bile olsa dikkat!**

Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, beyin sağlığında önemli bir konu olan Alzheimer hastalığına ilişkin de değerlendirmelerde bulundu. Prof. Dr. Tanrıdağ, Alzheimer'a yol açabilen ve 1 kez bile yaşanması durumunda dikkat edilmesi gereken unutkanlıkları şöyle sıraladı:

- 50 yıldan beri sahip olunan ve son yıllarda içinde yaşanmayan ev ya da evlerin var oldukları veya nerede oldukları unutuluyorsa,
- Gündelik olarak sık kullanılan eşyaların yerleri hatırlanmakta zorluk çekiliyorsa,
- 15 – 20 yıl önce ölmüş bir Cumhurbaşkanı şimdiki ile karıştırılıyorsa,
- Daha önceden iyi tanınan ve ölmüş oldukları da bilinen insanlardan yaşıyormuş gibi söz ediliyorsa,
- 5 – 6 kadar, çok fazla sayıda olmayan torunların adları ve yaşları karıştırılıyorsa,
- Yukarıda sayılanlar söylendiğinde unutulduğu kabul edilmiyorsa bu belirtiler Alzheimer için önemli işaretlerdir.

## **Alzheimer'dan değil, geç kalmaktan korkulmalı**

Alzheimer'a karşı tavsiyeleri anlatırken beyin ve moral güçlendirici etkenlerden bahsetmenin daha gerçekçi olacağını belirten Tanrıdağ, "Alzheimer, beyinde ne zaman başladığı belli olmayan, aynı zamanda beyni zayıf düşüren ve depresyonla da bağlantısı olan bir hastalık. Bu bağlamda hastalığın ne zaman ortaya çıkacağını beklemek yerine yaşam tarzıyla ilgili bazı öneriler getirmek hem gerçekçi olur hem de toplumun morali üzerinde olumlu etkileri olur." dedi.

Prof. Dr. Oğuz Tanrıdag, Alzheimer'a karşı benimsenmesi gereken yaşam tarzı önerilerini şöyle paylaştı:

- Hastalıkla ilgili efsanelere inanmayın,
- Yalnız yaşamayın, eve kapanmayın,
- Hep aynı işlerle uğraşmayın, yeni şeyler deneyin,
- Yaşınızın insanı olmayın! Statünüzden sıyrılın,
- Dünyanın merkezinde oturmaktan vazgeçin,
- Mantiğinizden önce sezgilerinize güvenin,
- Kontrollü açlık tavsiye ediliyor, bizde oruç bu tavsiyeye karşılık gelebilir.
- Alternatif tıbbın hiçbir faydası yok,
- Erken emekli olup kabuğunuza çekilmeyin,
- Bulmaca çözecekseniz sudokuyu tercih edin,
- Nefret duygusundan uzak durun, olumlu düşünün,
- Çocukluğunuzun ve gençliğinizin mekanlarına gidin,
- Müzik dinleyin, mümkünse şarkı söyleyin,
- Sabahları ilk işiniz gazete okumak olmasın,
- Televizyondaki haber ve tartışma programlarından mümkün olduğunca uzak durun,
- Daha çok belgeselleri, dizileri, müzik ve yemek programlarını izlemeyi tercih edin,
- Düzenli cinsel yaşam beyni uyarıyor,
- Ailenizde Alzheimer gibi herhangi bir bunama hastalığı varsa genetik riskinizi dikkate alın.
- 65 yaşın üstündeyse hiçbir neden görünmese de yıllık beyin Check – Up'ı yaptırın.

