

Dünya Beyin Gününde ‘Hepimiz İçin Beyin Sağlığı’



Beyin hastalıkları tüm dünyada milyarlarca kişiyi etkilemektedir. Bu sık hastalıkların birçoğu sadece kişileri değil yakınlarını, toplumu, ekonomiyi de etkilemektedir. Bu yıl dünya beyin günü teması da Dünya Nöroloji Federasyonu tarafından bu duruma vurgu yapmak amacı ile ‘Herkes için beyin sağlığı’ olarak belirlenmiştir. Hepimiz için beyin sağlığına ulaşmanın yolu için de 5 unsura vurgu yapılmıştır; farkındalık, eğitim, önleme, savunuculuk ve erişim.

Farkındalık sağlıkta en önemli ilk adımdır. Öncelikle beyin hastalıkları ile ilgili farkındalığın artışı erken tanı, takip ve tedaviye olumlu yansımaktadır. Beyin sağlığı ile ilgili kişilerin de güncel uygun bilgileri toplum ile paylaşımı toplumun eğitimi ve farkındalığının artmasına katkı sağlamaktadır. Bunun için de doğru kaynaklardan beyin hastalıkları ile bilgilerimizi arttırmak çok hayati olabilir. Sağlık ile ilgili maalesef ki medya, internette çokça bilgi bulunmaktadır. Bilgi alınabilecek doğru kaynak, hastaları takip eden ilgili alandaki hekimler ve konu ile ilgili profesyonellerin ve kurumların medyaya ve internete sundukları kaynaklardır.

Farkındalığın artışının sağlığa olumlu yansımalarının en dramatik örneklerinden biri de inme belirtilerinin tanınmasıdır. ‘Ani gelişen yüzde eğilme, kolda kuvvet kaybı, konuşma bozukluğu olması durumunda hemen acil servise ulaşın’ sloganı ile halkın inmenin erken yaygın belirtilerine karşı farkındalığının artışı ilk saatlerde etkin tedavisi olan ancak geç kalındığında ciddi sakatlık ve ölüme neden olabilecek bu beyin hastalığının tedavisine en önemli katkıyı sağlamaktadır.

Bu gün biliyoruz ki sanılanın aksine birçok beyin hastalığı önlenilirdir. Özellikle damar sağlığını iyiye götürecek önlemler çağımızın önemli beyin hastalıkları olan inme ve Alzheimer hastalığı başta olmak üzere birçok nörolojik hastalığın oluşumu ve seyri üzerinde oldukça olumlu etki yaratmaktadır. Akdeniz diyeti, düzenli egzersiz, hipertansiyon, diyabet ve yüksek kolesterol gibi hastalıkların iyi kontrolü damar sağlığına olumlu etki yapan tutumlardır.

Değişen dünya ile birçok yeni beyin sağlığını etkiler durum da hayatımıza girmiştir. Tüm dünyayı etkileyen COVID pandemisinin gerek erken döneminde gerek uzun vadede beyin sağlığına etkileri bildirilmeye başlanmıştır. Pandemi ile birlikte ‘beyin sisi’ daha çok telaffuz edilir olmuştur. Sadece COVID enfeksiyonlarına özgü olmayan bu durum kişilerin günlük hayattaki zihinsel performanslarının değişken derecelerde zayıflaması olup hem bireyi hem de toplumu etkilemektedir.

Pandemi bize beyin sağlığını etkileyenlerin değişen dünya ile ne kadar çeşitlenebileceğini, çevreden etkilenebileceğini ve beyin sağlığı ile mücadelede global çabanın, savunuculuğun önemini bir kez daha gösterdi.

Beyin sağlığı için global olarak çaba harcanmalıdır ve herkesin eşit olarak kaynaklara, tedaviye, rehabilitasyona erişimi de herkes için beyin sağlığının olmazsa olmazlarıdır.

Doç. Dr. Amber Eker Bakkaloğlu

DAÜ Dr. Fazıl Küçük Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi ve Klinik Uygulama ve Araştırma Merkezi