

Her kafa travması beyni etkiliyor!

Her kafa travmasının beyin sağlığı için bir tehlike olduğunu vurgulayan Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, motosiklet kullanırken kask takılmasını, boks gibi aktivitelerden uzak durulmasını öneriyor. Tanrıdağ, "Eğitim düzeyi düşüklüğü, öğrenmemek, depresyona girmek, uyuşturucu ve alkol kullanmak beyin sağlığını tehdit ediyor" uyarısında da bulunuyor.

Yayın Tarihi : 12 Mart 2018 Pazartesi (oluşturma : 2/19/2019)

Beyin Farkındalığı Haftası, 2008 yılından bu yana başta Society for Neuroscience ve Dana Foundation olmak üzere sinirbilimle ilgili uluslararası kuruluşlar öncülüğünde her yıl Mart ayının 3. haftası kutlanıyor. Sinirbilimin dünyada daha iyi tanıtılması, öneminin anlatılması ve alandaki yeni gelişmelerin toplumda yankı bulması hedefleniyor.

Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, beynin kimlik organımız olduğunu belirterek beyin sağlığının önemine işaret etti.

Beyin kimlik organımızdır

"Beyin düşünce ve davranış organımız olarak hayatımız için vereceğimiz kararları, öğrenmemizi ve öğrendiklerimizi uygulamamızı sağlayan, bu yolla hayatımızın kalitesini belirleyen organdır" diyen Tanrıdağ, "Doğruyu yanlıştan, iyiyi kötüden, güzeli çirkinden beynimiz yoluyla ayırırız. Beyin kimlik organımızdır. Kim olduğumuzun beyin sağlığı yoluyla farkında olabiliriz" diye konuştu.

Motosiklet kullanırken mutlaka kask takın

Beyin sağlığını tehdit eden faktörler içinde ilk sırada kafa travmalarının bulunduğunu belirten Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, "Her kafa travması beyin sağlığı için bir tehlikedir. Bu nedenle kafa travmalarından korunmak, motosiklet kullanırken kask takmak, boks gibi aktiviteden uzak durmak, beyin damarları hastalandıran sağlıksız besinleri kısıtlamak gerekir. Eğitim düzeyi düşüklüğü, öğrenmemek, depresyona girmek, uyuşturucu ve alkol kullanmak beyin sağlığını tehdit eden faktörlerdir" uyarısında bulundu.

Beyin sağlığı için bu önerilere kulak verilmeli

Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, Alzheimer'da yaşam tarzının önemini vurgulayarak hastalığı önlemeye ilişkin önemli tavsiyelerde de bulundu. Prof. Dr. Tanrıdağ, tavsiyelerini şöyle sıraladı:

"Hastalıkla ilgili efsanelere inanmayın!

Yalnız yaşamayın, eve kapanmayın!

Hep aynı işlerle uğraşmayın, yeni şeyler deneyin!

Yaşınızın insanı olmayın! Statünüzden sıyrılın!

Dünyanın merkezinde oturmaktan vazgeçin!

Mantığınızdan önce duygularınıza güvenin!

Kontrollü açlık tavsiye ediliyor!

Alternatif tıbbın bu konuda yapacağı bir şey yok!

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!

TV'de uzun haber ve tartışma programlarından uzak durun!

Düzenli cinsel yaşam beyni uyarıyor!"

Erken teşhis önemli

Beyin sağlığını korumak için erken teşhisin önemine vurgu yapan Prof. Dr. Oğuz Tanrıdağ, özellikle Alzheimer gibi hastalığının başlangıç belirtilerinin kolaylıkla yanlış yorumlanabildiğine dikkat çekti. Alzheimer hastalığının yaşa bağlı zihin yorgunluğu ve dikkatsizlik, depresyon, tiroid, hastalığı, B12 vitamini eksikliği gibi durumlarla karşılaşılabilirdiğini ifade eden Tanrıdağ, "Erken tanısı konusunda yaygınlaşmış bir uygulama yoktur. Buna karşılık, erken tanısı konusunda hassas beyin check-up incelemelerinin önerilmesi ise çok nadirdir. Hastalıktan korunma ve ilerleme hızını yavaşlatma yönlerinden beyni koruyan yaşam tarzı önerilerinin yerine getirilmesi çok önemlidir" uyarısında bulundu.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Her kafa travması beyni etkiliyor!