



“Beyin Sağlığı HERKES İÇİN”



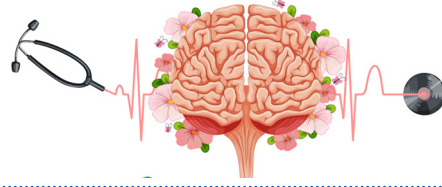
Prof. Dr. Mehmet Akif Topçuoğlu

“Dünya’da 123 Ulusal Nöroloji Derneğinin senkronizasyonunu sağlamaya çalışan Dünya Nöroloji Dernekleri Federasyonu (WFN) bu yıl 22 Temmuz Dünya Beyin Günü’nün konusunu “Bütüncül Beyin Sağlığı, Herkes İçin” olarak belirlemiştir. Yirmidokuz kurucu üyesinden biri olduğumuz WFN Hedefi beyin sağlığını optimize etmek ve nörolojik bozuklukların küresel yükünü azaltmak olarak koydu.

‘Beyin sağlığı’ sözü bozulmadan evvel korunmayı işaret ediyor. İnsan okumak, hayal kurmak, izlemek, öğrenmek, sevmek, yemek, yürümek yani ne olursa yaşama dair aktivitelerinin her birini yapabilmek için 100 milyar nöron ve 10 trilyon sinaps olarak bilinen bağlantıdan mürekkep beynini kullanıyor. Yani, beyin demek insan demek oluyor bir bakıma...”

Prof. Dr. Mehmet Akif Topçuoğlu
Türk Nöroloji Derneği Başkanı





“Migren, epilepsi, inme, Alzheimer ve Parkinson hastalığı, multipl skleroz, ALS, SMA, nöropati ve myastenia gibi hemen akla gelen ve halk tarafından da isimleri büyük ölçüde bilinen nörolojik hastalıklar aslında çok sayıda başka ve benzer hastalık ve durumu içeren geniş grupları temsil ediyor. Teknolojik gelişmeler ve yaşam standartlarının yükselmesi ile uzayan ve gelişen insan yaşamı bu hastalıkların sıklığının artmasına yol açtı ve problemin “pek yakında” ulaşacağı devasa boyutu göz önüne serdi.

Tüm nörolojik hastalıklar bir arada düşünülünce görülme sıklıkları doğrusu inanılmaz boyuttadır. Gerçek bir sorun daha doğrusu kriz karşı karşıyayız. Ama, çözüm elbette her daim olduğu gibi gerçekçi tanımlama ve anlama ile başlıyor. Beyin, omurilik, sinir ve kas hastalıkları nörolojinin ana çalışma alanını oluşturuyor. Bu hastalıkların önlenmesi daima tanı ve tedaviyi öncelikle ve gayret bu aşamaya yönelmelidir. Nöroloji bu alanlarda diğer uzmanlık alanlarının katkısını da organize ediyor.”

Beyin hastalıkları erişkin yaşamda sakatlığın bir numaralı sebebi ve ölüm nedenleri sırasının ikincisidir. Gerçek acı ama üçümüzden birinde en azından bir tipte beyin bozukluğu var. Migren ile yaşayanlar “milyar”; demans, epilepsi, inme, Parkinson hastalığı olanlar “yüz milyonlar” ile ifade ediliyor. Ancak hepsinin yarısından fazlası önlenilebilirdi. Yani ortaya çıkmadan görünmez hale getirilebilirdi. 50 milyon bunamışın 20 milyonu, 50 milyon epilepsi ile yaşayanın 30 milyonu, her yıl görülen 15 milyon inmenin 10 milyonu önlenilebilirdi. Buna ulaşmak için 22 Temmuz Dünya Beyin gününde başlamanın yerini ve tarzını konuşuyoruz.

WFN herkes için beyin sağlığına giden yol haritasının beş anahtar ilkesini (i) Farkındalık; (ii) Önleme; (iii) Savunuculuk; (iv) Eğitim ve (v) Erişim olarak sıralamıştır.

İşe “Farkındalık” sağlamak ile başlamak gerekir. Beyin sağlığı sosyal, zihinsel ve fiziksel refah için hayati önem taşır. Nörolojik hastalıkların sıklığı zengin ülkelerde azalıp dönüşürken diğerlerinde maalesef yüksek kalmaya devam ediyor. Bu sonuç değil nedendir.

İkinci ilke “Önleme”dir. Yani, “Birçok beyin bozukluğunu önlenilebilir” gerçeğini bilmek ve öğretmek gerekiyor. Demans, Epilepsi ve inme kader değildir.

Üçüncü ilke başarıya giden yolun bilimsel yönteminin “Savunulması” olup “Optimal beyin sağlığı için küresel çaba(lar) gereklidir!” diye özetlenebilir. Dünya’da ve ülkede sağlık erişimini ancak politika yapıcılar, sağlık emekçileri ve halk birleştiğinde sağlamak mümkün olabilir.

“Eğitim” herkes için beyin sağlığı kampanyasının temel anahtarıdır. Halkın eğitimi beyin sağlığını mutlaka iyileştirecek ve nörolojik bozuklukların küresel yükünü azaltacaktır. Beyin sağlığı için gerekli olduğu bilinen sağlıklı beslenme, uyku ve fiziksel aktivitenin önemini kavratmaya temel eğitimden başlamak gerekir. “Yaşam için beyin sağlığı” alışkanlıklarımızda dönüşüm yaratacak cümledir. Sürecin bilgili ve ilgili sağlık çalışanlarına ihtiyacı vardır. Ama, beyin bozuklukları kadınları, yaşlıları ve yoksulluk içinde olanlar ile kırsal ve uzak bölgelerde yaşayanları orantısız bir şekilde daha fazla etkiler. Buralardan başlamak lazım gelir.

Beyin sağlığı için kaynaklar ile tüm tanı ve tedavi imkânlarına adil “erişim” gereklidir. Ama uluslararası, ulusal ve yerel yani hiçbir düzeyde sağlık hizmetlerine erişim eşit değildir. 50 milyon epilepsi hastasının yaklaşık %80’inin düşük veya orta gelirli ülkelerde yaşıyor olması başka nasıl açıklanabilir?

“HERKESİN KONUMU, YAŞI VEYA SOSYOEKONOMİK DURUMU NE OLURSA OLSUN, BEYİN SAĞLIĞINI İYİLEŞTİREN VE BEYİN BOZUKLUKLARINI ÖNLEYEN EĞİTİM, KAYNAK, BAKIM VE İLGİYE ERİŞEBİLMESİNİ SAĞLAMAK ÖNCELİKTİR.”

Düşük gelirli ülkelerde nörolog sayısı milyon kişi başına bir seviyelerinde iken yüksek gelirli ülkelerde yüzbinde 7 ortalamasına çıkmış durumda. Bizde yarısıdır. Nöroloji uzmanlık eğitimindeki başıboşluğu ve farklılığı kaldırmak, çağdaş nöroloji uzmanlarını bilimsel ilkeler temelinde yetiştirmek ve bunu yaygınlaştırmak dahası olağan hale getirmek gerekir. Türk Nöroloji Derneği bunu temel ödevlerinden sayar.

Nörolojik hastalıklar kişinin yaşamının her alanını etkilemekte ve bireye, topluma, ulusa ve dünyaya ciddi derecede yüksek bir ekonomik yük getirmektedir. Beyin sağlığı için ulaşılmaması gereken minimum hedefler “Yeterince fiziksel aktivite”, “sosyal katılım”, “sağlıklı uyku”, “Bol miktarda meyve ve sebze ile beslenme”, “nefesi temiz havada alma” ve “temiz suya erişim” olarak sıralanabilir. “Risk altındaki bireylerin belirlenmesi” şart olmakla birlikte hem kampanya ve iyi bir sistem gerektirir. Kan basıncı, kan şekeri, lipidler ve kilo yüksekliği, stres ile görme ve işitme yetersizliği gibi “risk faktörlerinin tespit ve sıkı kontrolü” esas olmalıdır. Beyin hastalıklarının tarama, erken ve çağdaş teşhis ve tedavisi ile bakım için tam ve hızlı erişim sağlanmalıdır.

Minimumu sağlamak ve artan beyin hastalıkları yüküyle mücadele etmek için sayılan toplum ve sağlık hizmetlerine yatırım yapılmalı ve toptan bir iyileştirme kampanyasına başlamalıdır.

Türk Nöroloji Derneği 22 Temmuz Dünya Beyin Günü kapsamında Türkiye genelinde beyin sağlığı konusunda farkındalık oluşturmaya amacıyla “**Beynine Sağlık**” kampanyasını başlatmıştır.

Beyin sağlığımızı korumak için 5 yöntem” ve İnme, Migren, Parkinson, Alzheimer, MS ve Epilepsi gibi hastalıklarda mutlaka Nöroloji uzmanına gidilmesi konusunda uyarılarda bulunan 2 film hazırlanmış çeşitli Belediyeler ile işbirliğine giderek dijital ekranlarda yayınlanması sağlanmıştır. Ayrıca Türk Nöroloji Derneği web sitesi ve sosyal medya kanallarından çeşitli duyurular ve basın açıklamaları yayınlanmıştır.

