

## Mitä on aivoterveys?

*[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]*

Puhujana Jaana Paasonen. Hei, mitä on aivoterveys? Sillä tarkoitetaan yksinkertaisesti aivojen hyvinvointia. Aivoterveyttä voidaan tukea terveellisillä elintavoilla sekä aivojen sopivalla haastamisella. Aivot pitävät siitä, että huolehditaan riittävästä levosta sekä vältetään liiallista stressiä.

Kenen pitää huolehtia aivoterveystestä? Vastaus on, että kaikkien. Kaikenikäisten pitää huolehtia omasta aivoterveystestään. Ja siitä pitää huolehtia läpi elämän, sillä aivojen muokkautuminen on elinikäinen prosessi. Uusia hermosoluja muodostuu syntymänkin jälkeen, mutta erityisesti jatkuva uusien yhteyksien rakentuminen hermosolujen välille mahdollistaa oppimisen ja ympäristöön sopeutumisen. Pysyäkseen toimintakykyisinä aivot tarvitsevat säännöllisesti ja keskeytyksettä ravinteita ja happea.

Miksi aivoterveystestä pitää huolehtia? Aivot ovat elimistön tärkein säätelykeskus ja niiden hyvinvointi on koko hyvinvoinnin perusta. Terveet aivot mahdollistavat laadukkaan, monipuolisen ja kiinnostavan elämän. Aivojen hyvinvointi vaatii erityistä huomiota ja aivojen terveystestä tulee suojella uhkaavilta tekijöiltä, sillä aivoja ei voi vaihtaa eikä niihin ole olemassa varaosia.

Aivoterveystestä ja muistitoiminnoista huolehtimiseen ei siis ole olemassa taikatemppuja, on ainoastaan terveellisempiä elintapoja. Elintapojen vaikutusta muistin toimintaan on tutkittu Suomessa. Terveystestä ja hyvinvoinnin laitos (THL) on laatinut FINGER-tutkimukseen perustuvan toimintamallin. Tutkimuksen mukaan kiinnittämällä monipuolisesti huomiota terveellisiin elintapoihin, muistiharjoitteluun sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaan, voidaan parantaa iäkkäiden henkilöiden muisti- ja ajattelutoimintoja. Elintapoihin vaikuttamalla voidaan pienentää muistisairauden riskiä ja myöhentää oireiden ilmaantumista jopa kolmesta viiteen vuodelle.

On olemassa elintapatekijöiden lisäksi myös muita riskitekijöitä muistisairauksille, joihin emme pysty itse vaikuttamaan. Näistä merkittävin on korkea ikä. Joissain tapauksissa perinnölliset tekijät vaikuttavat muistisairauden kehittymiseen ja alkamisikäen. Mutta riskien pohtimisen sijasta kannattaa kuitenkin panostaa elämään mahdollisimman terveellisesti. Se tuo suojaa erityisesti niille, jotka kuuluvat perimältään korkeamman sairastumisriskin ryhmään. Yhdenkin riskitekijän karsiminen pienentää aivojen taakkaa.

Ruoki aivoja terveellisellä ruoalla. Aivot ja muisti nauttivat terveellisestä, säännöllisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta. Vaikka usein uutisoidaan

esimerkiksi marjojen aivoterveellisistä vaikutuksista, ei mikään yksittäinen ruoka-aine valitettavasti toimi poppakonstina muistisairauksia vastaan. Herkuttelu tekee silloin tällöin nautittuna aivoille hyvää, mutta hyvät ja terveelliset arjen valinnat pitävät aivot vireinä. Mieti hetki mitä parannettavaa sinulla on ruokavaliossasi. Miten voit sen helpoimmin ja pienin muutoksin toteuttaa? Esimerkiksi jos et syö kovinkaan paljoa kasvisia, niiden määrää voi pienin muutoksin lisätä ruokavalioon. Lisäksi on hyvä suosia ruoanvalmistuksessa ja leivän päälle pehmeitä kasvismargariineja.

Lisäksi kannattaa hoitaa sydän- ja verisuonisairauksia ja muistaa niihin tarkoitettu lääkitys. Korkea kolesteroli ja verenpaine sekä sokeriaineenvaihdunnan häiriöt esim. diabetes keski-iässä voivat kasvattaa riskiä sairastua muistisairauteen myöhemmällä iällä. Nämä sairaudet vaikuttavat aivoterveysten nimenomaan sydän- ja verenkiertoelimistön kautta. Esimerkiksi korkea verenpaine voi pitkään jatkuessaan vaurioittaa aivojen syviä verisuonia ja aiheuttaa pieniä verenvuotoja, jotka vaurioittavat hermosoluja. Tiedätkö sinä kolesteroliarvosi ja verenpaineesi? Arvot kannattaa mittauttaa säännöllisesti, koska esimerkiksi verenpaineen nousua ei välttämättä itse huomaa.

Suojaa pää vammoilta sillä, esimerkiksi kaatumisen seurauksena tapahtuneet päähän kohdistuneet iskut voivat aiheuttaa muistin oireilua, kuten muistin heikentymistä tai muistikatkoksia. Aivovammojen on todettu altistavan myös muistisairaudelle. Kannattaa pohtia onko sinulla kodissa paikkoja, jotka aiheuttavat tapaturman vaaraa ja jos mahdollista poistaa ne vaaranpaikat. On hyvä raivata esteet pois esimerkiksi yöllisiä vessareissuja ajatellen.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus tuovat terveyttä ja mielihyvää. Aivojen verenkierto paranee ja aivosolujen väliset yhteydet uusiutuvat ja tehostuvat, mikä on tärkeää muistijälkien syntymisen ja niiden säilymisen kannalta. Liikunta parantaa myös unen laatua sekä vähentää masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita, sillä nekin voivat heikentää muistia ainakin väliaikaisesti. Ystävän kanssa harrastettu liikunta voi tuoda myös lisähyötyjä, sillä sosiaaliset suhteetkin hellivät muistia. Muista, että jokainen kerta, kun takamus nostetaan penkistä, se on terveydelle hyödyksi. Miten sinä voisit lisätä liikettä arkipäivääsi? Esimerkiksi tätä kuunnellessa voi tehdä samalla tuolilta ylösnousuja.

Aivot puhdistuvat kuona-aineista nukkuessasi. Hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta. Päivällä opittu tiedot ja taidot tallentuvat unen aikana pitkäkestoiseen muistiin. Jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä. Jos sinulla on univaikeuksia, mieti voitko tehdä jonkun muutoksen, mikä auttaisi sinua nukkumaan paremmin. Esimerkiksi iltaisin samaan aikaan nukkumaan meno voi tuoda

unirytmiiin säännöllisyyttä ja auttaa nukahtamaan paremmin. Vakavien uni-  
vaikeuksien jatkuessa yli kaksi viikkoa kannattaa käydä keskustelemassa asi-  
asta lääkärin kanssa.

Päihteettömyys on tärkeä osa aivoterveyttä. Pitkään jatkuva, riskirajan ylit-  
tävä alkoholin käyttö sekä toistuva humalahakuinen juominen aiheuttaa  
sekä välittömiä että pysyviä muutoksia aivojen hermokudoksessa. Mutta pi-  
tää muistaa, että jo pienikin annos alkoholia heikentää muistijäljen synty-  
mistä, keskittymiskykyä ja unen laatua.

Tupakan nikotiini on aivoille myrkyllinen aine ja aiheuttaa muutoksia ai-  
voissa sekä lisää etenevän muistisairauden riskiä.

Aivot tykkäävät myös niiden haastamisesta. Älylliset haasteet luovat uu-  
sia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat siten positiivisesti muistiin. Hyvin  
verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheutta-  
mille muutoksille. Aivot rakastavat kulttuurista nauttimista, käsillä teke-  
mistä, asioiden opettelua ja myös rutiineista poikkeamista. Tärkeää on te-  
kemisen säännöllisyys, mielekkyys ja ilo.

Aivoterveydestä huolehtimiseen ei siis ole vain yhtä tekijää tai temppua,  
vaan monilla tekijöillä on vaikutusta siihen, että aivot pysyvät toimintaky-  
kyisinä. Eli näitä tekijöitä ovat muun muassa terveellinen ravinto, säännölli-  
nen liikunta, riittävä unen ja levon määrä, päihteettömyys sekä aivojen so-  
piva haastaminen. Terveellisiin elintapoihin liittyviä muutoksia kannattaa  
tehdä yksi muutos kerrallaan, siten ne jäävät helpommin pysyviksi. Mitään  
yhtäaikaista suurista muutoksista ei omaan arkeen kannata välttämättä tehdä.