

22 Temmuz 2016: Dünya Beyin Günü 2016 – Yaşlanan Beyin (<http://stip.selcuk.edu.tr/index.php/2016/07/15/22-temmuz-2016-dunya-beyin-gunu-2016-yaslanan-beyin/>)

Fakülteden Haberler (<http://stip.selcuk.edu.tr/index.php/category/fakulteden/>) 15 Temmuz 2016



(<http://stip.selcuk.edu.tr/index.php/2016/07/15/22-temmuz-2016-dunya-beyin-gunu-2016-yaslanan-beyin/>)

Nörolojik hastalıklar bütün dünyada olduğu gibi, ülkemizde de en yaygın hastalık grubunu oluşturmaktadır. 22 Temmuz bütün dünyada nörolojik hastalıklar ve beyin sağlığına dikkat çekmek üzere “Dünya Beyin Günü” olarak kabul edilmiştir.

Dünya Nöroloji Federasyonu tarafından yapılan açıklamalarda;

Yaşlanan nüfusta beyin sağlığı – 80 yaş üzeri üç kişiden biri en az bir nörolojik hastalığa sahip– Gereken önemin verilmediği bu problem hakkında farkındalık artırılıyor– Daha fazla önleme çalışmaları ile insanların çektiği acı ve ekonomik sonuçlar azaltılabilir– “İleri yaşın, getirdiği zorlukların ötesinde sağlık açısından da daha fazlasını ifade ettiğinin fark edilmesi gerekiyor” ifadesi kullanılmaktadır.

Dünya Nöroloji Federasyonu ve 119 ulusal üye derneği, her yıl 22 Temmuzda Dünya Beyin Gününü düzenleyerek beyin sağlığının önemi hakkında farkındalığı artırmaya çalışıyor. Bu yılki farkındalık kampanyası yaşlanan beyne odaklanıyor. Uzmanlar, yaşlanan nüfusun sadece bir yük olarak görülmesinden ziyade önleme programlarının kapsamının genişletilmesi ve uygun sağlık sistemleri için daha fazla yatırım yapılmasını talep ediyor.

Türk Nöroloji Derneğinin de üyesi olduğu Dünya Nöroloji Federasyonu (WFN) Başkanı Prof. Raad Shakir (Londra), 22 Temmuzda düzenlenecek bu yılki Dünya Beyin Günü vesilesiyle “Giderek daha net hale gelen bir konu var ki o da inme ve demans gibi nörolojik bozuklukların sağlık sistemlerimizi sekteye uğratacak bir hızda artacağına öngörülüyor olmasıdır,” diyerek uyarıda bulunmaktadır. Uzmanlar uzun süredir bu uyarıyı dile getirmesine rağmen, halk konu hakkında yeteri kadar haberdar değildir ve pek çok yerde uygulanan sağlık politikası nörolojik hastalıklara gereken önemi göstermemektedir. Yaşlanan nüfusun önemli sosyal, sağlık ve ekonomik sonuçlarının olduğunu; beyin sağlığının gelecekte yaşlıların sosyal ve ekonomik iyilik halinin en önemli belirleyicileri arasında olacağı belirtilmektedir.

Dünya Nöroloji Federasyonunca alınan kararla bu yılki Beyin Günü “Beyin Sağlığı ve Yaşlanan Nüfus- Yaşlanan Beyin” konusuna adanmıştır. Amaç “yaşlıları etkileyen tüm beyin hastalıkları ile nöromüsküler hastalıkların yönetimi ve önlenmesi hakkında ve beyin hastalıklarını tanıtmaya ve önlemeye yönelik kavramlar ve araçlar hakkında küresel farkındalığı artırmak.”dır.

Yapılan çalışmalar ve alandaki uluslararası organizasyonlar yaşlanan nüfusta, bireyleri etkileyen en yaygın beyin hastalıkları olan inme, demans ve Parkinson dahil olmak üzere çeşitli nörolojik hastalıkların prevalansının yaşla birlikte artmakta olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmalar 60 ila 80 yaş arasındaki tüm bireylerin yüzde on ila 20’sinin bu hastalıkların en az birine sahip olduğunu göstermektedir. Seksen yaş üzerindeki kişiler arasında ise neredeyse üç kişiden biri etkilenmektedir. Günümüzde, 60 yaş üzeri kişilerin sayısı 800 milyondur ve bu rakam dünya nüfusunun %12’sini oluşturmaktadır. Nüfus bilimciler, 2050 itibarıyla dünya nüfusunun %21’inin bu yaşa ulaşacağını ve rakamın 2 milyarı aşacağını öngörmektedir. Dolayısıyla, nöroloji hastalarının sayısının da sürekli olarak artacağını öngörebiliriz.

Daha fazla önleme

Nörolojik hastalıkların tedavisi her zaman tanısından daha zor ve maliyetlidir. Bu hastalıkların önleyici tedavi en önemli tedavidir. “Harekete geçme vakti!” Bu ifade, WFN Toplumsal Farkındalık Komitesi Başkanı Prof. Mohammad Wasay Karachi’nin sloganıdır. Prof. Wasay, “Beyni etkileyen hastalıklar, dünya genelinde

engellilik hallerinin en sık nedenleridir. Hastalığın önlenmesine daha fazla ağırlık verirsek, hastalık yükünün önemli bir kısmı önlenebilir” şeklinde ulusal nöroloji derneklerine mesaj vermektedir.

Yaş ve genetik yatkınlık inme ve demanslarda en büyük risk faktörleri olmaya devam etmektedir ancak, sağlıklı yaşam parametrelerinin durumu da bu hastalıkların ortaya çıkışını önemli düzeyde etkilemektedir. Hipertansiyon, kan yağlarında yükseklik, kalp hastalıkları, yetersiz fiziksel aktivite, şeker hastalığı, sigara ve alkol kullanımı ile bu hastalıkların ortaya çıkması neredeyse üç kat daha artmaktadır. Bu hastalıklara yol açan risk faktörlerinin tedavi edilmesi, yeşil yapraklı sebzelerin, meyve ve balığın bolca bulunduğu dengeli bir beslenme, kolesterolün düşük seviyelerde tutulması riski azaltmaktadır.

Sağlıklı beslenme ve yeterli fiziksel aktivitenin yanı sıra beyni sürekli yeni uyaranlara maruz bırakarak zinde tutmak hayati öneme sahiptir. Yapılan çalışmalara göre demans gelişme riski, zihni çalıştıran oyunları sıklıkla oynayan kişilerde %74, yoğun şekilde okuyan kişilerde %35, müzik enstrümanı çalan kişilerde %69 ve bulmaca çözen kişilerde %41 daha düşük bulunmuştur. “Sürekli merak ederek ve araştırarak ve hayat boyu öğrenmeye kendinizi adayarak zihinsel olarak aktif olun: Okuyun, yazın, bulmaca çözün, tiyatroya gidin veya konferanslara katılın, oyun oynayın, bahçeyle uğraşın veya hafıza egzersizleri yapın. Sosyal olarak aktif olun, gönüllülük hizmeti vererek, seyahat ederek veya sosyal kulüplere katılarak sosyal ve boş vakit aktivitelerine katılın.”

Sağlık sistemlerinin güçlendirilmesi

Sağlıklı bir yaşam ve yaşlılık sürdürülebilmesinde sağlık politikalarının rolü çok önemlidir. WFN Genel Sekreteri Prof. Wolfgang Grisold, uygun nörolojik sağlık bakım ünitelerinin genişletilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Açıklamalara göre “Modern nöroloji, demografik gelişmelerin sonuçlarının yönetilmesinden çok daha fazlasını sunabilir. Dolayısıyla tüm ülkelerde sağlık alanındaki politika yapıcıların ilerleyen yaşta sadece bir yük olarak görmekten ziyade nörolojik bakımı genişletmek için çalışmalar yapma yoluna gitmelidir. Toplum olarak yaşlılarımızın tedavi, terapi ve bakım maliyetlerini karşılamak zorundayız. Sağlıkta alanda sorumluluk sahibi uzmanlık dernekleri olarak bizler hastalarımızın avukatlığını yapmak zorundayız”.

Prof. Grisold’a göre, yeterli düzeyde akut nörolojik bakımın yanı sıra, yaşlanan toplumlar için amaç, rehabilitasyon kapasitelerini ve uzun süreli bakım olanaklarını daha fazla artırmak olmalı. Palyatif bakım da giderek daha da önemli bir rol üstlenmeye başlayacaktır. “Nöroloji odaklı palyatif tıp uzun sürelerce iyileştirilemeyen bir hastalığın etkilerini azaltmak için tampon görevi üstlenebilir. Bu sayede, ciddi düzeyde hasta bireylerin yaşam kalitesi iyileşir”

Etkilenen bireylerin savunucusu WFN

PDF)

2025 itibariyle yaşlı nüfusun %80'inin dünyanın az gelişmiş bölgelerinde yaşayacağına dikkat çekilmektedir, bu nedenle de küresel kaynakların daha adil dağılımı savunulmalıdır. Prof. Grisold tarafından yapılan açıklamaya göre, nörolojik hastalıkların tanı ve tedavisinde önemli ilerlemeler kaydetmiş olsak da, tedavi olanaklarına erişim konusunda dehşet verici eşitsizlikler mevcuttur. Dünya genelinde pek çok kişi, nörolojik bakıma ya erişememekte ya da çok az erişim sağlayabilmektedir. Zengin ülkelerde, 100,000 kişiye ortalama üç nörolog düşerken düşük gelirli ülkelerde bu rakam sadece 0.03 olarak bildirilmektedir.

Alzheimer'la mücadelede küresel çabalar

Demans hastalarının sayısının giderek artması gerçekten büyük zorluklardan birini teşkil etmektedir. Aralık 2013'te, G8 liderleri şu beyanda bulundular: "Amacımız 2025 itibariyle demans için bir çare veya hastalığı değiştiren bir tedavi bulmak ve bu amaca ulaşmak için demans araştırmalarına ayrılan bütçe miktarını toplu olarak ve önemli ölçüde artırmak."

2015 yılında, 47 milyon demans hastasına bakım sağlanması gerekiyorken, uzmanlar, bu rakamın 2030 itibariyle 75 milyona ve 2050 itibariyle de 131 milyona çıkacağını tahmin etmektedir. Bu artışın ekonomik ve sağlıklı yaşam koşullarında kötüleşme olmak üzere büyük çapta sonuçları olacağı öngörülmektedir. 2015 yılında demans hastalıklarının maliyeti dünya çapında halihazırda 818 milyar Amerikan Doları gibi inanılmaz rakamlara ulaşmıştır.

Kopenhag'da bulunan Danimarka Demans Araştırmaları Merkezi Direktörü Prof. Gunhild Waldemar, yaptığı çağrıda: "Alzheimer Hastalığı olan tüm bireyler toplumsal eşitsizliklere bakılmaksızın tanı ve tedaviye güvenilir şekilde ve zamanında erişim sağlayabiliyor olmalıdır. İlaçlar ve psikososyal, davranışsal veya çevresel müdahaleler gibi net kanıtların halihazırda faydalı olduğunu gösterdiği ilaç dışı müdahaleler de buna dahil." İfadeleri yer almaktadır.

Son yıllarda demans hastaların bakımında ve risk faktörleri ile önleme olanaklarına ilişkin araştırmalarda önemli ilerlemeler kaydedildiğini belirten Prof. Waldemar, Modern nörogörüntülemenin büyük potansiyeli açısından prognoz ve erken tanı alanında ileriye dönük önemli adımlar atıldığını ve Alzheimer hastalığına karşı uygulanan aşılama stratejilerinden bazı umut vaat eden sonuçlar gördüklerini ifade etmişlerdir, ancak, günümüzde şu ana kadar demansın en yaygın formu olan Alzheimer'ın tersine çevrilmesi ve hatta durdurulması hala imkansız olduğunu belirtmiştir.

Alzheimer hastalığı ve diğer dejeneratif yani ilerleyici ve hasar verici hastalıklar için yenilikçi ve etkili tedavilerin geliştirilmesi için yatırımların yapılması bütün dünyada bilim camiasının en önemli hedefleri arasında yer almaktadır. Prof. Waldemar yaptığı açıklamada Alzheimer Hastalığına çare bulunması konusunda ilerleme kaydedilemediği için ve demansın hızla artan maliyetlerinden dolayı, politika yapıcılar ve hükümetlerin bu önemli alana daha fazla kaynak ayırması, Alzheimer hastalığının ilerlemesini durdurabilecek veya tersine çevirebilecek çığır açan tedavilere, yani münferit hastalar için bireyselleştirilen tedavilere ve demans bozukluklarının başlangıcını geciktirecek yaklaşımların geliştirilmesi yönünde teşvikler için talepte bulunmaktadır.

Nöroloji alanında çalışan bizlerin talebi, ilaçların keşfedilmesi ve geliştirilmesi ile klinik çalışmalara ayrılan bütçelerin, uluslararası kohortların, etik ve düzenleyici çerçevelerin ve standart yöntemlerin oluşturulabilmesine olanak sağlayacak şekilde artırılması ile klinik çalışmalara kolaylık sağlanabilmesi ve ilerlemelerde ivme kazanılmasıdır.

Beyin sağlığı için farkındalık çağrısı

Dünya Nöroloji Federasyonu tarafından duyurulan "Dünya Beyin Günü" aynı zamanda dünya çapındaki politika yapıcılar ve karar alıcılar için bir farkındalık çağrısı niteliğindedir. Nörolojik hastalıklar neden oldukları inanılmaz yüke bakılmaksızın ne ulusal düzeyde ne de uluslararası düzeyde sağlık politikası gündeminde yeteri kadar yer alamamaktadır. Nörolojik bozuklukların yarattığı yükün önemi hala anlaşılammıştır ve bunun için yeterli fon ayrılmamaktadır.

Sağlık alanında öncelikler dikkate alınarak politika ve finansman öncelikleri değişmelidir ve beyin sağlığı en üst düzeydeki sağlık öncelikleri arasında yer almalıdır. Nörologlar beyin sağlığının savunucularıdır, dolayısıyla nörolojik hastalıklarla mücadelede yeni yaklaşımların geliştirilmesinde öncü rol üstlenmeleri gerekmektedir.

Dünya Beyin Günü, WFN tarafından 2014'te başlatılmıştır ve her yıl farklı nörolojik hastalığa veya konuya ağırlık verilmektedir. Bu farkındalık gününün tarihi WFN'nin kuruluş tarihi olan 22 Temmuz 1957'ye dayanmaktadır.

Kampanyaya 119 ulusal dernek ve bölgesel ortak katılıyor

Türk Nöroloji Derneği'nin de içinde olduğu WFN üyesi 119 ulusal dernek ve Avrupa Nöroloji Akademisi gibi önemli bölgesel ortaklar, etkinlikler düzenleyerek ve eğitim ve farkındalık artırma faaliyetleri gerçekleştirerek Dünya Beyin Günü'nün mesajını bölgesel ve uluslararası düzeyde yaymaya çalışmaktadır.

Prof. Dr. Şerefür Öztürk

Türk Nöroloji Derneği Başkanı

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi

Nöroloji AD Başkanı