

Johdattelua päivän aiheeseen: **Muisti- ja aivoterveys**

Aivoterveys

Aivoterveyttä vaalimalla voidaan vahvistaa ja parantaa aivojen toimintakykyä sekä pienentää riskiä sairastua erilaisiin aivosairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin.

Se mikä vaalii aivojen terveyttä, vaalii samalla myös muistiterveyttä.

Aivoterveys

Kohta käsittelemme tarkemmin aivoterveyteen liittyviä riskitekijöitä. On tärkeää ymmärtää, että osa niistä, kuten **ikä, sukupuoli ja perimä**, ovat asioita, **joihin emme voi vaikuttaa**. Ne ovat luonnollisia tekijöitä, jotka vaikuttavat osaltaan elämämme rakenteisiin.

On kuitenkin paljon asioita, joihin **voimme itse vaikuttaa**. **Elintavoillamme** voimme pienentää riskiä tai jopa estää aivoterveyttä uhkaavia sairauksia. Puhutaan muun muassa ruokavaliosta, liikunnasta, unesta ja mielen hyvinvoinnista. Näistä tulee tarkemmin myöhemmin.

Kun huolehdimme aivoistamme, huolehdimme samalla koko kehon ja mielen hyvinvoinnista. Aivoterveys ei ole vain yksittäinen osa kehoa, vaan se on yhteydessä koko fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Muisti- ja aivoterveyden riskejä

Tässä kuviossa näkyvät suurimmat aivoterveyden **riskitekijät**. **Perimä** tuo mukanaan tekijöitä, joihin emme voi vaikuttaa, kuten **geneettiset** ominaisuudet. Myös **iän myötä riski** erilaisille aivotapahtumille ja sairauksille **kasvaa**.

Kuviossa on esitelty myös tyypilliset, **osittain elintavoista riippuvat riskitekijät**. Pitkään jatkuessaan nämä tekijät voivat aiheuttaa haittaa ja johtaa vaurioihin aivoissa. Esimerkiksi **alkoholin liikkakäyttö, epäterveellinen ruokavalio, ylipaino, tupakointi, hoitamattomat sairaudet kuten diabetes, korkea kolesterolili ja verenpaine, sekä erilaiset verisuoniongelmat** voivat heikentää aivoterveyttä. **Näiden tekijöiden yhdistelmä voi altistaa aivovaurioille ja muille terveysongelmille.**

Muisti- ja aivoterveyden riskejä

Tässä diassa tarkastelemme muita aivoterveyttä uhkaavia riskitekijöitä. Nämä tekijät voivat vaikuttaa aivojen hyvinvointiin ja lisätä riskiä erilaisille aivojen sairauksille ja häiriöille.

Esimerkiksi **kuulon ja näkökyvyn heikkeneminen** voivat rajoittaa aivojen kykyä vastaanottaa tärkeitä aistiärsykeitä, mikä saattaa heikentää kognitiivisia toimintoja, lisätä aivojen kuormitusta sekä altistaa vetäytymiselle sosiaalisista kontakteista. **Sosiaalinen eristäytyminen ja masennus** voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin, ja pitkään jatkuessaan nämä voivat altistaa aivojen rappeutumiselle.

Pään vammat, kuten aivotärähdykset, voivat aiheuttaa pitkäaikaisia vaikutuksia aivojen toimintaan. **Ilmansaasteet ja stressi** ovat ympäristötekijöitä, jotka rasittavat aivoja ja kehoa. **Unettomuus, liikkumattomuus ja huono suunterveys** ovat elintapatekijöitä, jotka voivat heikentää aivoterveyttä pitkällä aikavälillä.

On tärkeää tiedostaa, että useat **riskitekijät voivat kasaantua** ja yhdessä niiden vaikutus aivoterveyteen on suurempi kuin yksittäisillä tekijöillä. Myös **elintavoilla voimme vaikuttaa niiden haitallisiin vaikutuksiin ja tukea aivoterveyttä, suojata aivoja ja parantaa hyvinvointia**.

Keskustelua: Millaiset tekijät ja tilanteet arjessasi (työssä tai kotona) kuormittavat muistia sekä aivojen hyvinvointia?

Pidä huolta aivoterveydestä

Katsotaan lyhyt video, jossa professori Jenni Kulmala kertoo 8 vinkkiä muistin ja aivoterveyden ylläpitämiseen.

Pidä huolta aivoterveydestä

Tässä kuviossa on aivoterveyttä **suojaavia tekijöitä**. Nämä tekijät voivat auttaa vahvistamaan aivojen terveyttä ja vähentämään riskiä sairauksille.

Liikunta on yksi tärkeimmistä tekijöistä, sillä se parantaa verenkiertoa ja aivojen hapensaantia sekä synnyttää uusia hermosoluja sekä vahvistaa solujen välisiä yhteyksiä, mikä tukee muistia ja aivojen älyllistä toimintaa. **Terveellinen ruokavalio** puolestaan tarjoaa aivoille tarvittavat ravintoaineet ja tukee niiden toimintaa pitkällä aikavälillä.

Koulutus ja älyllinen aktiivisuus pitävät aivot virkeinä ja auttavat kehittämään ajattelu- ja tiedonkäsittelytoimintoja. **Sosiaalinen aktiivisuus**, kuten ystävien tapaaminen ja keskustelu, pitää mielen vireänä ja vähentää eristäytymisen riskiä.

Aivoreservi viittaa aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin varantoihin, jotka auttavat vastustamaan ja sopeutumaan ikääntymisen tai sairauksien vaikutuksiin. Se rakentuu koko elämän aikana kokemusten, oppimisen ja aktiivisuuden kautta. Aivot ovat kuin lihas ja niitä voidaan **vahvistaa monipuolisella tekemisellä, kuten liikunnalla, sosiaalisilla suhteilla ja uuden oppimisella.**

Viisi vinkkiä muisti- ja aivoterveyteen

Näiden äsken mainittujen lisäksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinnalla on tärkeä rooli muisti- ja aivoterveyden tukemisessa.

Nämä kaikki tekijät ovat osa laajaa **FINGER-tutkimusta**, jossa on kehitetty viiden osa-alueen elintapaohjelma, jonka tavoitteena on ehkäistä muistin ja ajattelutoimintojen heikentymistä. Osa-alueet ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, aivojen aktiivinen käyttäminen, sosiaalinen aktiivisuus sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta. Käden viisi sormea kuvaavat näitä osa-alueita. Aivoterveyden kannalta on tärkeää, että **kaikkia sormia liikutellaan** eli huolehditaan kaikista viidestä osa-alueesta.

Unen merkitys

Lisäksi halutaan nostaa vielä yksi merkittävä tekijä, **Uni** ja sen merkitys aivoille. Se onkin jo otettu mukaan joihinkin FINGER-mallia mukaileviin elintapaohjelmiin.

Uni on yksi tärkeimmistä aivoterveyden tukipilareista. Riittävä ja laadukas uni palauttaa sekä mieltä että kehoa, elvyttää aivoja ja auttaa meitä valmistautumaan seuraavaan päivään.

Kaikkia univaiheita tarvitaan, jotta kehon aineenvaihdunta, hormonitoiminta ja immuunijärjestelmä pysyvät tasapainossa. Nukkuessamme aivot järjestävät päivän aikana opittua tietoa ja tallentavat sitä muistiin. Syvän unen aikana aivot täydentävät energiavarastojaan sekä puhdistuvat glymfaattisen kierron eli aivojen oman puhdistusjärjestelmän avulla.

Uni on kuitenkin herkkä häiriöille. Esimerkiksi **stressi, epäsäännöllinen elämänrytmi tai epäterveelliset elintavat voivat vaikuttaa unen laatuun.** On kuitenkin tärkeää muistaa, että **satunnainen huonosti nukuttu yö on täysin normaalia** eikä yleensä aiheuta pysyviä haittoja.

Pitkittyneet unihäiriöt voivat sen sijaan aiheuttaa **muistipulmia ja altistaa aivosairauksille**. Ne voivat myös nostaa verenpainetta, mikä on merkittävä riski aivoterveydelle. Hyvä uutinen on, että **unihäiriöihin on saatavilla apua ja tukea**. Siksi on tärkeää arvostaa omaa unta ja huolehtia sen laadusta.

Suojaa aivoja työn kuormitukselta Tee työtä aivoystävällisesti

- Jaa työ pienempiin osiin – kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla tai heti
- Vähennä ylimääräistä tietoa – poista tarpeettomat ilmoitukset ja turhat palaverit
- Luo keskittymisrauha itsellesi ja muille – työrauha tukee kaikkien ajattelukykyä
- Hallitse keskeytyksiä tietoisesti – varaa hetkiä, jolloin voit työskennellä keskeytyksettä
- Tee muistamisesta näkyvää – hyödynnä kalenteria, listoja ja muita muistivälineitä
- Pidä lyhyitä taukoja ja liiku pienesti – muutama minuutti palauttaa vireyttä
- Panosta oppimiseen ja myönteiseen ilmapiiriin – aivojen hyvinvointi tarvitsee sekä uuden oppimista että positiivisia kokemuksia

Myös näillä on merkitystä muistin ja aivojen hyvinvoinnille

Muistin ja aivojen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät elintapojen lisäksi. Esimerkiksi **stressinhallinta** on tärkeää, sillä pitkittynyt stressi kuormittaa aivoja ja voi heikentää muistia. Löytämällä itselle sopivia keinoja, kuten rentoutumisharjoituksia tai liikuntaa, voi lievittää stressin vaikutuksia.

Aivojen fyysinen suojaaminen on myös tärkeää – esimerkiksi käyttämällä kypärää pyöräillessä tai huolehtimalla kodin turvallisuudesta, voimme ehkäistä päänvammoja.

Luontokokemukset puolestaan rauhoittavat mieltä, vähentävät stressiä ja voivat tukea sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia.

Jos sinulla on jo olemassa olevia **sairauksia**, kuten diabetes, korkea verenpaine tai sydänsairauksia, **niiden hyvä hoito** on tärkeää myös aivoterveysten kannalta. Näiden sairauksien tasapainoinen hallinta vähentää riskiä aivoperäisiin sairauksiin.

Mielen hyvinvointiin panostaminen, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja mielekkäiden harrastusten löytäminen, tukee kokonaisvaltaisesti

aivojen terveyttä. Kun huolehdimme mielestä ja kehosta, tuemme samalla myös muistiamme.