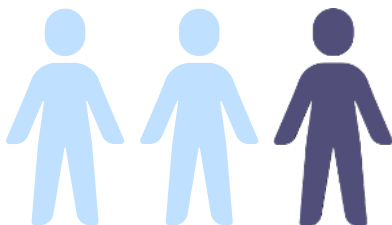


OZAVEŠČANJE JAVNOSTI O ZDRAVJU MOŽGANOV

Bolezni živčevja, ki v največji meri prispevajo k izgubljenim letom zdravega življenja, so **možganska kap, migrenski glavobol** ter **Alzheimerjeva bolezen** in **drugi vzroki demenc** (4).

Z diagnozo bolezni živčevja se bo v svojem življenju srečal skoraj **vsak tretji človek** (5).



V letu 2010 je bil skupni strošek, ki ga v Evropi predstavljajo bolezni živčevja, ocenjen na **798 milijard €**. Bolezni živčevja tako predstavljajo **vodilni javnozdravstveni izziv**, poleg tega pa tudi **pomembno psihosocialno breme** za bolnike, njihove skrbnike in splošno javnost (6 - 10).

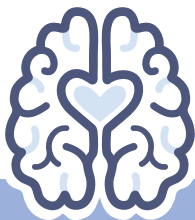
Zaradi staranja prebivalstva bo pogostost bolezni živčevja v prihajajočih desetletjih zgoj naraščala (4).



Osrednji cilj javnozdravstvenih programov je **preprečevanje bolezni, podaljševanje življenja in promocija zdravja** prek spodbujanja zdravega življenjskega sloga ter zmanjševanja ali opustitve dejavnikov tveganja za razvoj bolezni (11, 12).

Promocija zdravja možganov in preprečevanje bolezni živčevja sta v splošnem **deležna bistveno manj pozornosti** kot tovrstni programi za druge kronične nenalezljive bolezni, kot so rakava in srčno-žilna obolenja (13), kar se lahko delno pripiše **domnevni zapletenosti** katerekoli teme, ki naslavlja možgane.

Vpogled v stopnjo laičnega razumevanja in uporabe znanstvenih spoznanj o možganih je ključen za razvoj javnozdravstvenih strategij v prid aktivne skrbi za zdravje možganov ter preprečevanje bolezni živčevja (14).



Kljub zapletenosti področja obstaja več znanstveno podprtih priporočil za preprečevanje bolezni možganov, ki so namenjena splošni javnosti. Priporočila Ameriških združenj za srce in možgansko kap (American Heart Association / American Stroke Association, AHA/ASA) na primer svetujejo:

- ▶ *obvladovanje krvnega tlaka,*
- ▶ *uravnavanje holesterola,*
- ▶ *znižanje krvnega sladkorja,*
- ▶ *telesno dejavnost in druženje,*
- ▶ *uživanje zdrave prehrane,*
- ▶ *prenehanje kajenja in omejevanje uživanja alkohola,*
- ▶ *uravnavanje telesne teže in*
- ▶ *zadosti kakovostnega spanca*

za ohranjanje zdravja možganov. (15)