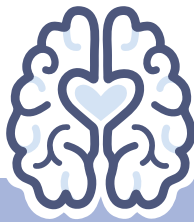


# KAJ JE ZDRAVJE MOŽGANOV?

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravje možganov kot pogoj za slehernikovo uresničitev lastnih sposobnosti in optimalno kognitivno, čustveno, psihično in vedenjsko spopadanje z vsakodnevnimi izzivi. Številne družbene in biološke okoliščine vplivajo na razvoj in delovanje možganov skozi vse življenje in obenem predstavljajo vzode za vseživljenjsko krepitev in varovanje zdravja možganov (3-5).



ter odsotnost bolezn  
živčevja, ki so eden glavnih  
vzrokov invalidnosti in smrti.



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. (6)