

AIVOJEN TUUNAUS OHJEET:

- AIVOT OVAT KÄYTTÖÄ VARTEN: tee asioita, jotka haastavat ja virkistävät
- OSALLISTU JA HARRASTA: kaverit ja verkostot ovat aivojen aktivoijia
- LUUT JA LIHAKSET LIIKKEELLE: aivot tarvitsevat liikuntaa samoin kuin muukin keho
- MIETI MITÄ SYÖT: syö terveellisesti niin pysyt terveenä
- MUISTA KOHTUUDELLA: alkoholi ja tupakka ovat aineita, jotka vaikuttavat aivojesi hyvinvointiin riskitekijöinä
- AIVOTKIN TARVITSEVAT LEPOA: nuku tarpeeksi, aivot rakastavat unta

Hyvä uutinen on, että alkoholin aiheuttamat aivomuutokset voivat korjaantua jopa kokonaan, kun käyttö loppuu. Aivot ovat sopeutuvainen elin, joka voi toipua rankastakin kaltoin

kohtelusta. Muutamakin selvä viikko kirkastaa ajattelua ja muistia!

Muistiongelmat tulee kuitenkin aina ottaa vakavasti. Kaikille sattuu muistilipsahduksia, mutta jos oireet haittaavat arkiselviytymistä, on syytä tarttua tilanteeseen!

Salon Muistiyhdistys ry
www.alzsal.fi
02 731 9872

Kuvat: Nella Nummela

Lähteet: Muistiliitto ry, Päihdelinkki



OTTAAKO AIVOON?

**-asiaa alkoholin vaikutuksista
muistiin ja aivoterveeseen**

Muistisairaudet alkoholin varjossa -projekti 2011—2013



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



MENEE PÄÄHÄN

Alkoholi vaikuttaa jo pieninä annoksina muistijäljen syntymiseen. Humalassa tai krapulassa työmuistin toiminta häiriintyy ja tapahtumat eivät jää mieleen.

Vaurio aivoihin tulee siis jo

kertakäytöllä. Alkoholi vaikuttaa haitallisesti

älylliseen toimintakykyyn, kuten oppimiseen, muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyyn. Aivoja rappeuttava alkoholin käyttö edistää vanhenemista, aiheuttaa aivokudoskatoa ja aivotointojen heikkenemistä. Jopa puolella alkoholin suurkuluttajista on muistiongelmia ja dementiatason oireita on yhdellä kymmenestä. Terveys kohenee käytön vähentyessä tai loppuessa.

KUINKA PALJON ON PALJON?

Alkoholin suurkulutus rajat:

Mies, 7 annosta kerralla tai 24 viikossa. Nainen, 5 annosta kerralla tai 16 viikossa. Yli 65-vuotias 2 annosta kerralla tai 7 viikossa.

Yksi alkoholiannos =

- o yksi pullo keskiolutta
- o lasi mietoa viiniä (12cl)
- o annos väkevää viiniä (8cl)
- o annos viinaa (4cl)



KUPPI NURIN

Päihtyneenä kaatuminen on tavallista, koska alkoholi heikentää tasapainon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä, näin altistaen tapaturmille. Pääniskut ovatkin monien muistiongelmien taustalla. Runsas alkoholin kulutus aiheuttaa tapaturmia, pelkotiloja, hermotauteja ja vatsan alueen sairauksia. Älykkyudessa, kätevyudessa ja lihasvoimassa ilmenee heikentäviä muutoksia.

MIELI MAASSA

Suomalainen tapa on ottaa ryyppy murheeseen tietämättä, että alkoholi itsessään aiheuttaa aivoissa masennusta. Alkoholi myös lisää masennusta ja aiheuttaa riippuvuutta. Aikaisemmin sairastettu vaikea masennus lisää myös etenevään muistisairauteen sairastumisen riskiä. Alkoholi ottaa aivoon halusit tai et!

TAJU KANKAALLA

Sammuminen on kaukana nukahtamisesta, sillä se vastaa tajunnan menetystä myös riskeiltään. Alkoholi ei sovi unilääkkeeksi, vaan aiheuttaa unettomuutta.

Unettomuus taas aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, ärtyisyyttä, väsymystä ja häiriöitä muistin toiminnassa.

