

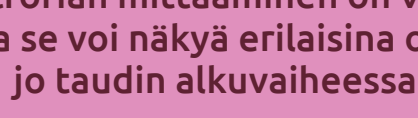
# Sinä päätät kuinka pidät huolta aivoistasi

SANOFI GENZYME 

## Mikä aivoatrofia?

**Atrofialla tarkoitetaan surkastumista tai kuihtumista.**

Aivot alkavat kutistua meillä kaikilla, kun ikäännyimme. MS-taudissa muutos voi olla nopeampaa, sillä sairauteen liittyy aivojen hermosolujen katoamista.<sup>1,2</sup>



**Aivoatrofian mittaaminen on vaikeaa, mutta se voi näkyä erilaisina oireina jo taudin alkuvaiheessa.**

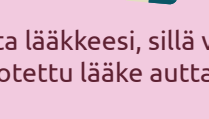
Muun muassa nämä oireet voivat liittyä aivoatrofiaan: liikuntakyvyn ja ajattelutoimintojen heikentyminen sekä poikkeavan voimakas uupuminen.<sup>3,4</sup>



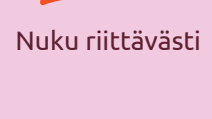
**48 %**

suomalaista MS-tautia sairastavaa ilmoitti, että heillä on usein **vaikeuksia keskittyä ja muistaa asioita.**<sup>5</sup>

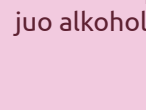
**Voit myös itse tehdä paljon aivojesi hyväksi.**



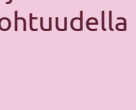
Liiku riittävästi ja pidä myös mielesi aktiivisena



Syö terveellisesti ja pidä painosi kurissa



Ota lääkkeesi, sillä vain otettu lääke auttaa



Nuku riittävästi

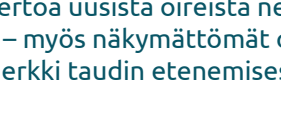


Lopeta tupakointi ja juo alkoholia ainoastaan kohtuudella



**Ota käyttöön nämä tekniikat<sup>6</sup>**

- Harjaa hampaasi **toisella kädellä**
- Suorita 60 sekunnin **fyysinen harjoite**
- Mene **uutta reittiä** töihin tai kauppaan
- Syö osa lounaastasi **silmät kiinni**
- Kuuntele **uudeltaista** musiikkia



**Menetettyä aivokudosta ei saa takaisin.**

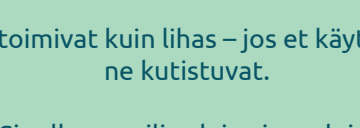
Muistathan kertoa uusista oireista neurologillesi tai MS-hoitajallesi – myös näkymättömät oireet voivat olla merkki taudin etenemisestä.

Mikäli hoitosi ei ole riittävän tehokas, saatetaan sitä tehostaa.

Tärkeintä on hoitaa tauti nyt, sillä menetettyä aivokudosta ei voi palauttaa.

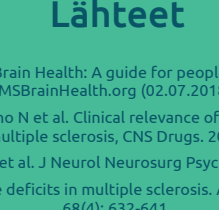


**Ole aivojesi henkilökohtainen valmentaja!**



Aivot toimivat kuin lihas – jos et käytä niitä, ne kutistuvat.

Sinulla on miljardeja aivosoluja. Muista treenata niitä!



Lue lisää MSopas.fi

## Lähteet

1. Giovannoni G et al. Brain Health: A guide for people with multiple sclerosis. MSBrainHealth.org (02.07.2018).

2. De Stefano N et al. Clinical relevance of brain volume measures in multiple sclerosis, CNS Drugs. 2014;28: 147-156.

3. De Stefano N et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2015; 0: 1-7.

4. Ferreira M. Cognitive deficits in multiple sclerosis. Arq Neuropsiquiatr 2010; 68(4): 632-641.

5. Neuroliitto ja Sanofi Genzyme. MS-taudin fyysiset, henkiset ja sosiaaliset vaikutukset. Kysely MS-tautia sairastaville ja heidän läheishoitajilleen. Raportti, maaliskuu 3/2018.

6. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/blog/challengeyour-mind-and-body-to-sharpen-your-thinking-skills-201510298507> (03.07.2018).

SANOFI GENZYME 

GZFI\_MS\_19.09.0294