

Menopozal Sağlık

Beyin Sisi

“Beyin sisi” terimi, çeşitli tıbbi durumlarla ilişkili bir grup bilişsel semptom ve yorgunluğu tanımlamak için kullanılmaktadır.

Beyin Sisi ile İlişkili Tıbbi Durumlar

- Kanser ve kanser tedavileri
- Kronik hastalıklar
- Kronik yorgunluk sendromu
- Bilişsel gerileme
- Hormonal dalgalanmalar (örn. menopoz veya gebelikle ilişkili)
- Hipotiroidi
- Uzun COVID
- Ruh sağlığı sorunları (örn. depresyon)
- Multipl skleroz
- Uyku bozuklukları

Beyin Sisi Semptomları

- Konsantrasyon güçlüğü
- Zihinsel berraklıkta azalma
- Yorgunluk
- Unutkanlık
- Bellek sorunları
- Sözcük bulma güçlüğü
- Normalden daha yavaş düşünme

Beyin Sisini Hafifletmeye Yönelik Yaklaşımlar

- Yeterli **uyku**
- Düzenli **egzersiz**
- **Stres** yönetimi
- Düzenli **molalar** verme
- **Boş zaman aktivitelerinden** keyif alma
- Sağlıklı ve dengeli **beslenme**
- **Alkol** tüketimine ilişkin kılavuz önerilerine uyma

Tıbbi durumların yanı sıra, bazı ilaçların kullanımı da beyin sisi ile ilişkili olabilir.

Beyin sisine yönelik spesifik yaklaşım, altta yatan nedene bağlıdır.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

Denno et al. (2025). Defining brain fog across medical conditions <https://doi.org/10.1016/j.tins.2025.01.003>

Mental Health Research. Cognitive decline/brain fog <https://www.mqmentalhealth.org/conditions/cognitive-decline-brain-fog>