



Kan demens forebygges?

Kan demens forebygges?

Demenssygdomme har ikke én, men mange årsager. Alder, gener, livsstil og miljø spiller sammen og har indflydelse på risikoen for at udvikle demens. Risikoen for demens stiger med alderen, og alder udgør dermed den væsentligste risikofaktor. Demens kommer oftest efter 50 års alderen og risikoen stiger derefter. Kun få procent af demenstilfældene er direkte arvelige.

Livsstil

En række livsstilsfaktorer er forbundet med øget risiko for at udvikle demens. Befolkningsundersøgelser viser en statistisk sammenhæng mellem fx motions- og kostvaner livet igennem og risiko for demens i alderdommen. Men man ved endnu ikke, om der er en direkte årsagssammenhæng.

Motion

Regelmæssig motion og fysisk aktivitet livet igennem nedsætter risikoen for at udvikle demens. Det behøver ikke at være hård og anstrengende motion. Tre ugentlige gåture på hver ca. 40 minutter i raskt tempo gør en forskel. Befolkningsundersøgelser tyder på, at personer, der holder sig i fysisk form, har ca. 28 % nedsat risiko for at få demens.

Rygning

Rygere har statistisk set en øget risiko for at udvikle demens, når de bliver ældre. Ifølge befolkningsundersøgelser er risikoen for Alzheimers sygdom forøget med 70-80 %, hvis man har røget i mange år. Undersøgelserne tyder også på, at eks-rygeres risiko for demens med tiden falder til et normalt niveau. Rygestop er altid tilrådeligt.

Alkohol

Et stort dagligt forbrug af alkohol kan give skader i hjernen, som viser sig som demenslignende symptomer. Det har dog vist sig, at disse meget skadede mennesker, kan blive raske igen, ved at stoppe med at indtage alkohol. Husk Sundhedsstyrelsens retningslinjer for personer over 18 år: højst 10 genstande per uge og højst 4 genstande på samme dag.

Depression

Gentagne tilfælde af moderat eller svær depression i løbet af livet er forbundet med en let øget risiko for at udvikle demens. Man er ikke selv herre over, om man rammes af en depression. Men hvis man oplever symptomer på depression, er det vigtigt at søge professionel udredning og behandling. Hvis man har haft en depression, bør man også være opmærksom på muligheden for at forebygge gentagne tilfælde af depression.





Kan demens forebygges?

Helbredsmæssige risikofaktorer

Forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol i blodet, fedme og dårligt reguleret sukkersyge er forbundet med en let øget risiko for demens. De samme faktorer øger risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme. Det, der er skadeligt for hjertet, er også skadeligt for hjernen. Via sin livsstil har man altså mulighed for at nedsætte risikoen for at få demens. Har man symptomer på forhøjet blodtryk, for meget kolesterol eller sukkersyge, er det vigtigt at blive udredt og behandlet.

Hjernegymnastik og socialt samvær

Ældre, der dyrker intellektuelt krævende hobbyer, som at læse, spille kort eller brætspil, lægge puslespil m.v. har tilsyneladende en let nedsat risiko for at udvikle demens. Socialt samvær, foreningsarbejde, frivilligt arbejde og deltagelse i klubaktiviteter har muligvis en tilsvarende effekt.

Hvad kan jeg gøre?

En sund livsstil udgør dog ingen garanti mod udvikling af demens. Men man kan formentlig nedsætte sin risiko for demens ved at:

- være fysisk aktiv flere gange om ugen.
- lade være med at ryge.
- spise varieret, grønt og ikke for meget.
- drikke alkohol med måde.
- søge udredning og behandling ved tegn på depression.
- forebygge forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol i blodet, fedme og sukkersyge.
- holde hjernen i gang.
- være selskabelig.

