

## Forvarnir gegn vitrænni skerðingu og heilabilun

Fjöldi þeirra sem glímir við heilabilun og vægari stig vitrænnar skerðingar mun fara hraðvaxandi á næstu árum og áratugum. Ástæðan er mikil fjölgun í elstu aldurshópunum. Ýmislegt bendir þó til að hlutfallslega heldur færri veikist í elstu aldurshópum í þróuðum löndum (1). Það eru einkum tvennt sem virðast skýra þá þróun; aukin menntun og árangur forvarna gegn æðakölkun.

Tímaritið Lancet skipaði fyrir nokkrum árum rannsóknarnefnd (Commission) sem fylgist með rannsóknum á forvörnum. Árið 2017 birtist fyrsta samantektin og renndi hún stöðum undir niðurstöður úr fyrri rannsóknum en kafaði dýpra. Rannsakendur töldu að um þriðjungur tilfella heilabilunar væri af orsökum sem hægt væri að hafa áhrif á en einnig var skoðað hvenær á ævinni tilteknar forvarnir hefðu mest áhrif.

Á unga aldri ber að leggja áherslu á menntun og ekki síst að hamla brottfalli úr skóla því menntun er almennt verndandi. Það samrýmist þeirri skoðun að ef heilinn hefur þroskast vel þoli hann betur neikvæð áhrif síðar á ævinni (e: brain reserve).

Miðaldra fólk ætti að huga að æðavernd, þ.e. fá meðferð við háprýstingi og háu kólesteróli, hreyfa sig reglulega og borða hollan mat.

Aldraðir ættu að forðast einsemd, örva heilann með margvíslegu móti, huga að heyrninni og nota heyrnartæki ef þörf er á því. Hið síðasttalda kom frekar á óvart því heyrnardeyfa hefur sjaldan verið tengd heilabilun. Það er hins vegar líklegt að skert heyrn valdi einsemd sem aftur eykur líkur á heilabilun með tímanum.

Í ár birtist svo önnur grein sama rannsóknarhóps og þar kemur fram að unnt sé að koma í veg fyrir allt að 40% tilfella með réttum forvörnum. Fyrri niðurstöður voru staðfestar og þrjú atriði bættust við sem hægt er að hafa áhrif á; óhófleg áfengisneysla, höfuðhögg og loftmengun (2).

Ofangreint á við um heilbrigða einstaklinga en nokkrar vel gerðar rannsóknir á fólki með væga vitræna skerðingu hafa sýnt að draga má úr frekari versnun. Helst er hér vitnað til tveggja stórra rannsókna, FINGER sem fór fram í Finnlandi (3) og MAPT sem gerð var í Frakklandi en er ekki að fullu lokið (4). Þær voru ekki uppbyggðar á sama hátt en sýndu þó báðar að fjölbættar aðgerðir hafa fremur áhrif en takmarkaðar þ.e. huga almennt að heilsu, örva heilann og stunda félagslíf.

Franska rannsóknin sýndi einnig jákvæð áhrif af inntöku á Omega-3 fitusýrum ef þær eru teknar til viðbótar við fyrrgreindar aðgerðir en að taka þær eingöngu hafði lítil áhrif. Það virðist almennt hafa lítið að segja að huga einungis að einum þætti, svo sem bæta næringu **eða** æfa líkamann **eða** viðhafa heilaörvun.

Hér á landi eru ýmsir kostir í boði sem vafalaust hafa góð áhrif ef tekið er mið af þessum rannsóknum. Regluleg líkamsþjálfun (t.d. Janusarverkefnið), félagsstarf félaga eldri borgara og endurmenntun sem veitt er í mörgum skólum eru dæmi um aðgerðir sem vissulega eru afmarkaðar en hafa í raun víðtækari áhrif.

Bætt líkamlegt ástand eykur líkur á aukinni félagslegri virkni, félagsstarfið felur í sér hugræna örvun og endurmenntun eykur félagsleg tengsl.

1. Martin Prince, Gemma-Clair Ali, Maëlenn Guerchet, A. Matthew Prina, Emiliano Albanese og Yu-Tzu Wu. Recent global trends in the prevalence and incidence of dementia and survival with dementia. *Alzheimer Res. Ther.* 2016; doi:10.1186/s13195-016-0188-8
2. Gill Livingston, Jonathan Huntley, Andrew Sommerlad, David Ames, Clive Ballard, Geir Selbæk o.fl. Dementia prevention, intervention and care: 2020 report of the *Lancet* Commission. *Lancet* 2020; 396: 413-446.
3. Tiia Ngandu, Jenni Lehtisalo, Alina Solomon, Esko Levälathi, Satu Ahtiluoto, Mia Kivipelto o.fl. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet* 2015;385:2255-2263.
4. J.K. Chhetri, P. de Souto Barreto, C. Cantet, M. Cesari<sup>1</sup>, N. Coley, S. Andrieu og B. Vellas. Trajectory of the MAPT-PACC-Preclinical Alzheimer Cognitive Composite in the Placebo Group of a Randomized Control Trial: Results from the MAPT Study: Lessons for Further Trials . *The Journal of Prevention of Alzheimer s Disease* 2017; DOI: [10.14283/jpad.2017.21](https://doi.org/10.14283/jpad.2017.21)