



## Forebygge demens

**Spørsmål:** Min far er blitt tiltagende dement de siste 10 årene, og har fått diagnosen Alzheimer. Kan jeg regne med å bli dement etter hvert, siden far er det? Finnes det medisiner som kan redusere sannsynligheten for at det skjer? Jeg er i slutten av 40-årene.

**Svar:** Demens er betegnelsen på en gruppe symptomer deriblant hukommelsestap, forvirring, endringer i personlighet og avtagende evne til å utføre daglige aktiviteter. Det er ulike årsaker til demens. Vanligst er Alzheimers sykdom. Den utvikler seg oftest gradvis gjennom mange år, men hos noen avtar evnen til å mestre hverdagen raskt. Man vet mye om hvordan hjernen blir svekket ved denne sykdommen men ikke så mye om hvorfor det skjer. Sykdommen forekomst øker med alderen. Ved 65 års alder blir hvert år 2 av 100 personer rammet. Er man i 70-årene er den årlige forekomsten 5 av 100.

I tillegg til alder påvirker arvelige faktorer risikoen. Hvis man har foreldre eller søsken som har demens, øker sannsynligheten med 30 prosent for at man selv etter hvert blir dement. Den årlige forekomsten ved 65 års alder øker derved med 0,67 prosent. I praksis betyr denne økningen lite. Hvis nære pårørende rammes av demens i meget ung alder (for eksempel 30-40 årene), spiller arvelige faktorer en større rolle, men så tidlig debut er sjelden.

Det er holdepunkter for at følgende tiltak reduserer sannsynligheten for å få Alzheimers sykdom:

- Middelhavsdiett (frukt, grønt, fisk og olivenolje)
- Jevnlig mosjon (30 minutter eller mer daglig)

- Normal kroppsvekt
- Mental trening (lese bøker, løse kryssord eller Sudoku og lignende)
- Være sosialt aktiv
- Tilstrekkelig med søvn
- Redusere stress
- Blodtrykksenkende medisiner hvis man har høyt blodtrykk

Det har vært gjort studier for å belyse om andre medisiner kan forebygge utvikling av Alzheimer hos friske personer. Man fant holdepunkter for at tilskudd av kjønnshormoner etter overgangsalderen kunne redusere risikoen for å bli dement, men i andre studier har man kommet til motsatt konklusjon. Betennelsesdempende medikamenter som Ibux, Dispril og lignende synes å ha en beskyttende effekt, men bruk av disse legemidlene kan forårsake magesår og –blødninger og andre bivirkninger. Kolesterol senkende medisiner har i noen studier vist å redusere risikoen for å bli dement, men dette har ikke blitt bekreftet i andre studier.