

# Mikä tekee hyvää muistille?

Petteri Viramo

Geriatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, LT

Terveystalo Oulu

Oulun yliopisto

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

# Sidonnaisuudet

- Ei aiheen kannalta merkityksellisiä sidonnaisuuksia
- Työpaikat
  - Terveystalo Oulu, geriatrian erikoislääkäri
  - Oulun yliopisto, väestöterveyden tutkimusyksikkö/Geriatria

**”Vanhusten ikäluokissa on kolmella tautiryhmällä muita suurempi merkitys: verenkiertoelinten taudeilla, sielullisilla sairauksilla ja liikuntaelinten taudeilla.”**

**”Nämä usein liittyvät toisiinsa”**

**”Jos onnistumme torjumaan verenkiertoelinten tauteja, edistämme varmasti myös vanhuusajan mielenterveyttä”**

Professori Eeva Jalavisto: Ymmärrämmekö vanhuutta? Kotiliesi 1960

# Muisti ja ikääntyminen

- Mieleenpainaminen heikkenee
- Muistissa säilyttäminen säilyy, ei heikkene
- Mieleenpalauttaminen käy työläämmäksi
- Aloitteisuutta ja ponnistelua vaativa työskentely heikkenee, samoin vapaa palautus
- Vihjeisiin perustuva ja tunnistava palautus säilyy
- Tilannetekijöiden vaikutus korostuu

# Muistiamme uhkaavat

- Alzheimerin tauti 65 %
- Aivoverenkiertoperäiset muistisairaudet 15 %
- Lewyn kappale –tauti 10 %
- Otsalohkon rappeumasairaudet <5 %
- Parkinsonin tauti 2 %
- Huntingtonin tauti (perinnöllisesti määräytyvät taudit)
- Tulehdusalkuiset muistisairaudet

ja yli 200 muuta mahdollista syytekijää

# Alzheimerin taudin riskitekijät

Tekijöitä, joihin emme voi vaikuttaa

- Korkea ikä
- Iäkkäänä naissukupuoli
- Useita (>2) sairastuneita lähisuvussa
- Apolipoproteiini E (ApoE)  $\epsilon$ 4-muoto
- Downin syndrooma

# Alzheimerin taudin riskitekijät

Tekijöitä, joihin voimme vaikuttaa

- pään vammat
- alhainen koulutustaso
- aikaisempi pitkittynyt masennus ja ahdistus
- yksinäisyys ja heikko sosiaalinen verkosto vanhuudessa
- vähäinen liikunta keski-iässä ja sen jälkeen

# Alzheimerin taudin riskitekijät

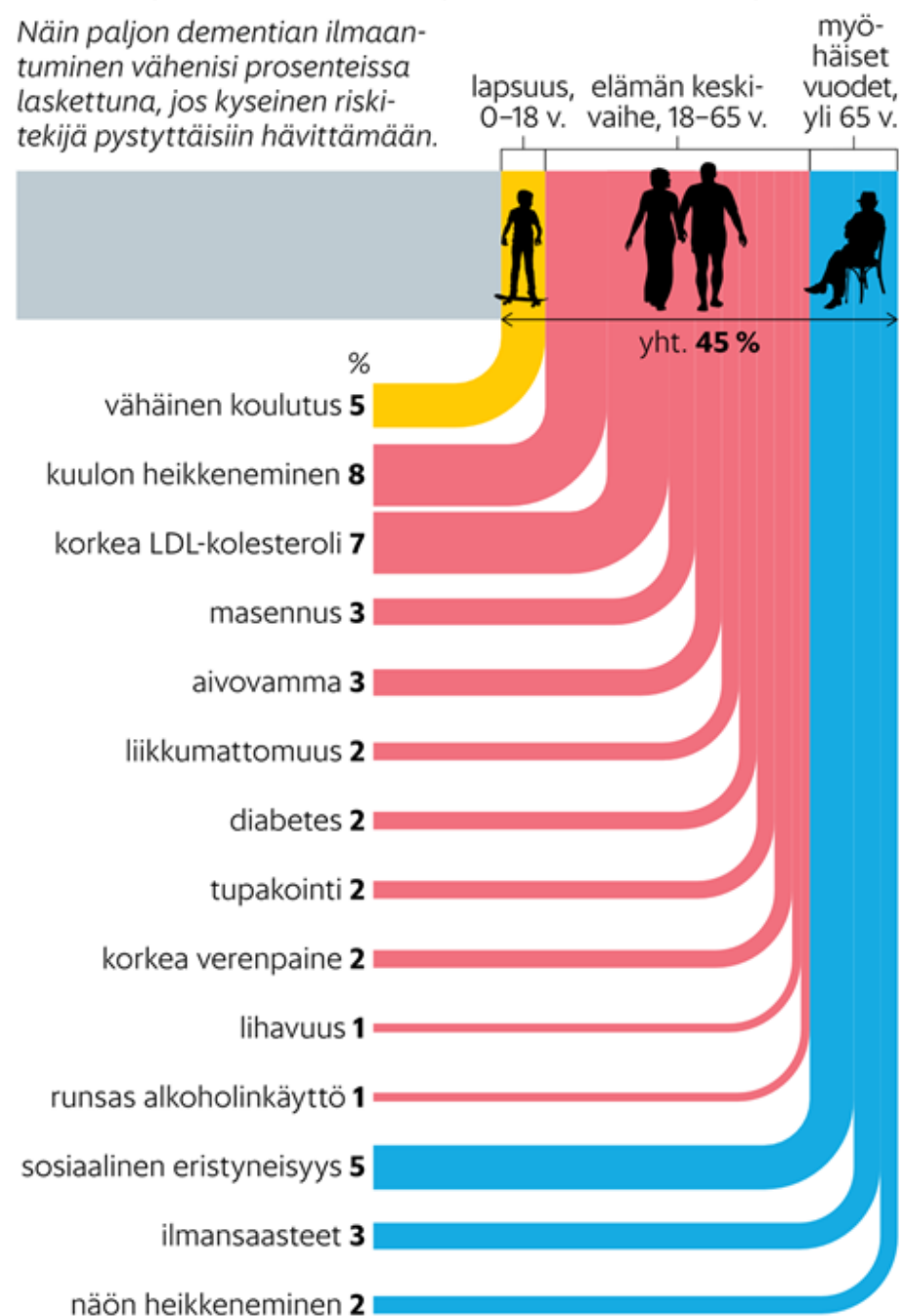
Tekijöitä, joihin voimme vaikuttaa

- aivoverenkierronhäiriöt ja niiden riskitekijät
- korkea systolinen verenpaine ( $\geq 160$ mmHg) ja kokonaiskolesteroli ( $\geq 6.6$ mmol/l)
- sydänsairaudet
- ylipaino
- heikentynyt sokerinsieto, insuliiniresistenssi ja diabetes

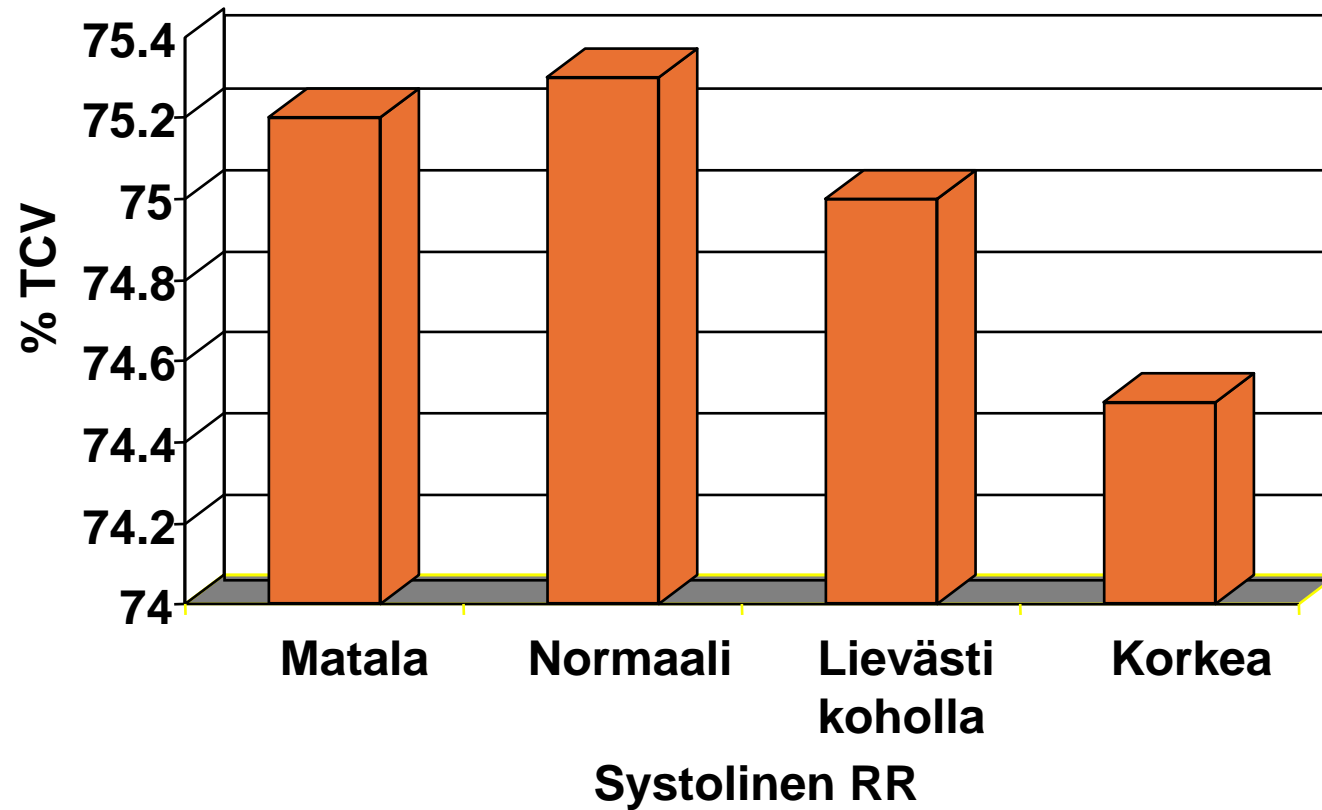


# Muistisairauden riskitekijöistä 45 %:in voimme vaikuttaa

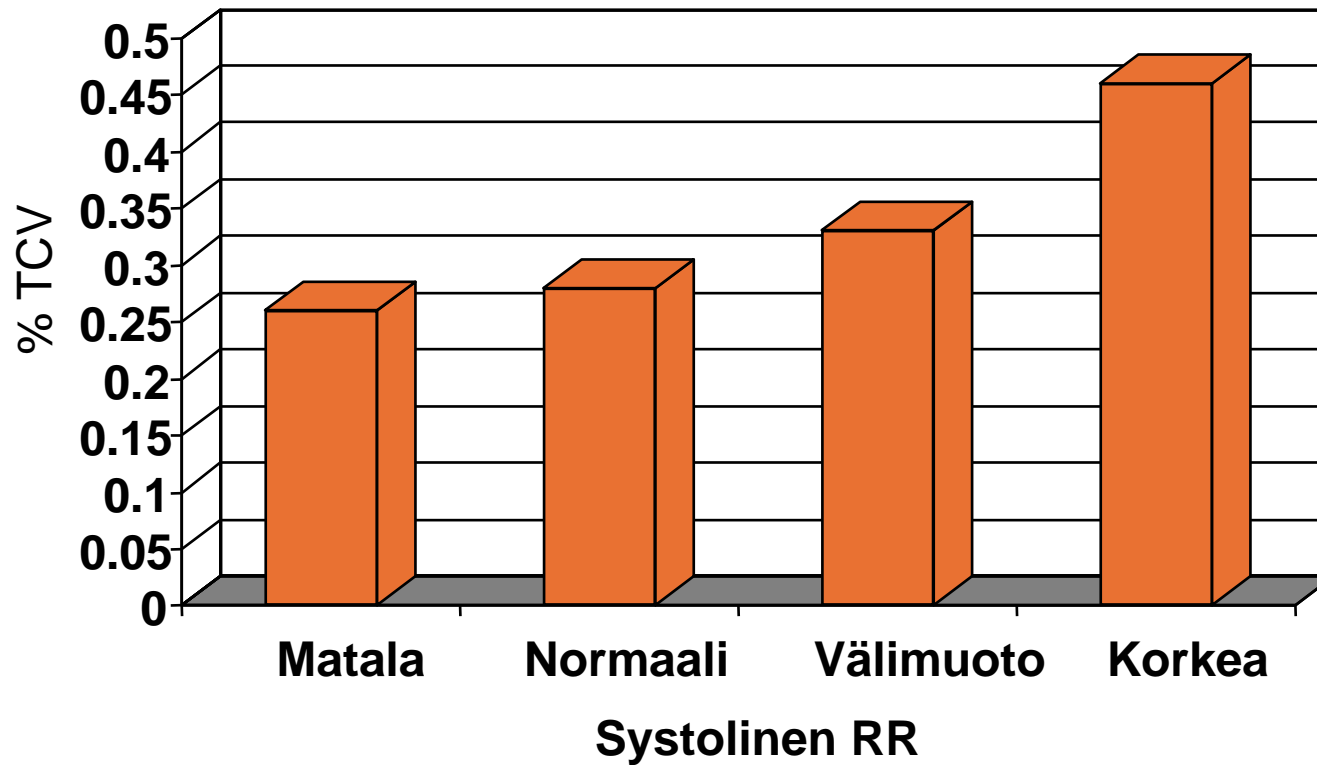
Näin paljon demensian ilmaantuminen vähenisi prosenteissa laskettuna, jos kyseinen riskitekijä pystyttäisiin hävittämään.



# VERENPAINETASO JA AIVOJEN KOKO



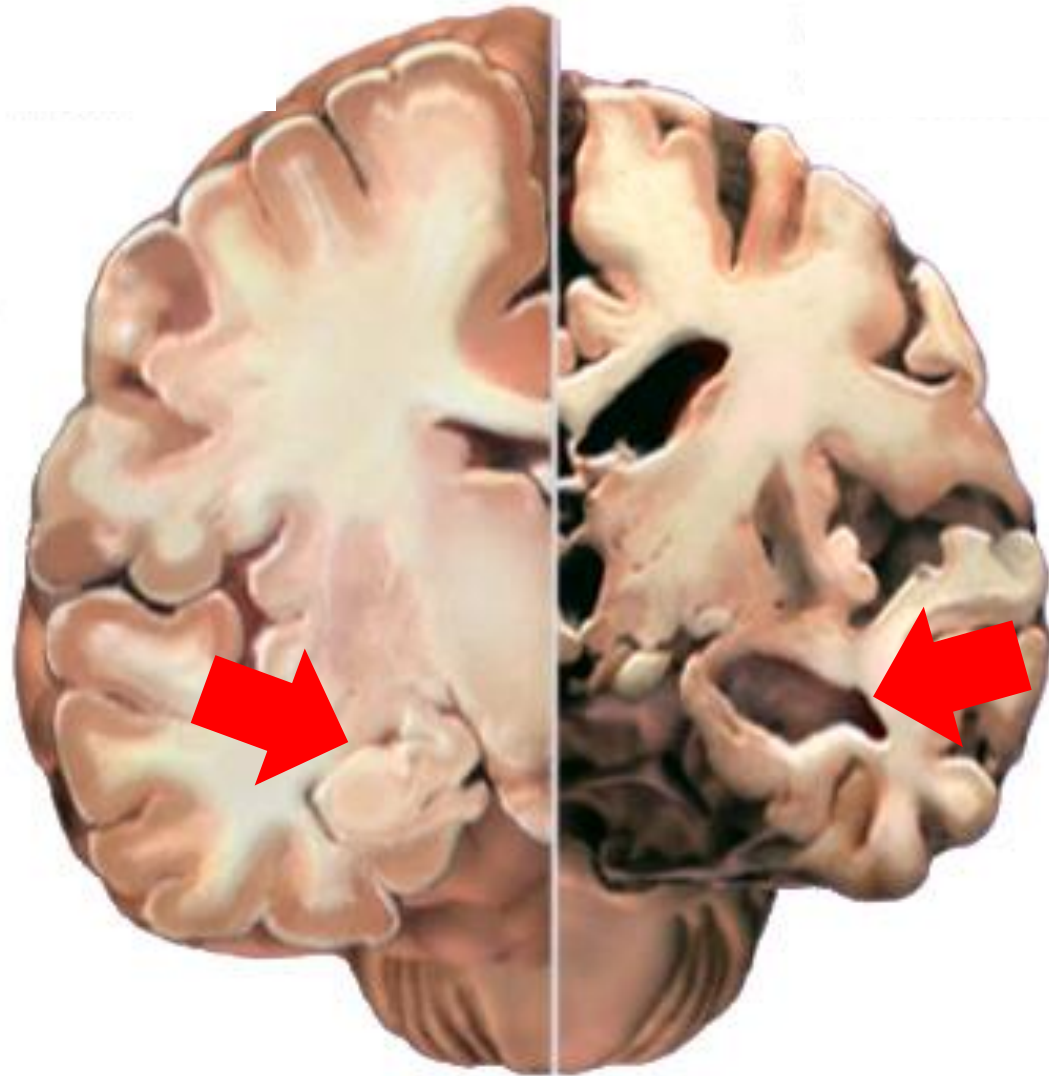
# VERENPAINETASO JA VALKEAN AIVOAINEEEN VAURIO





Terveet aivot

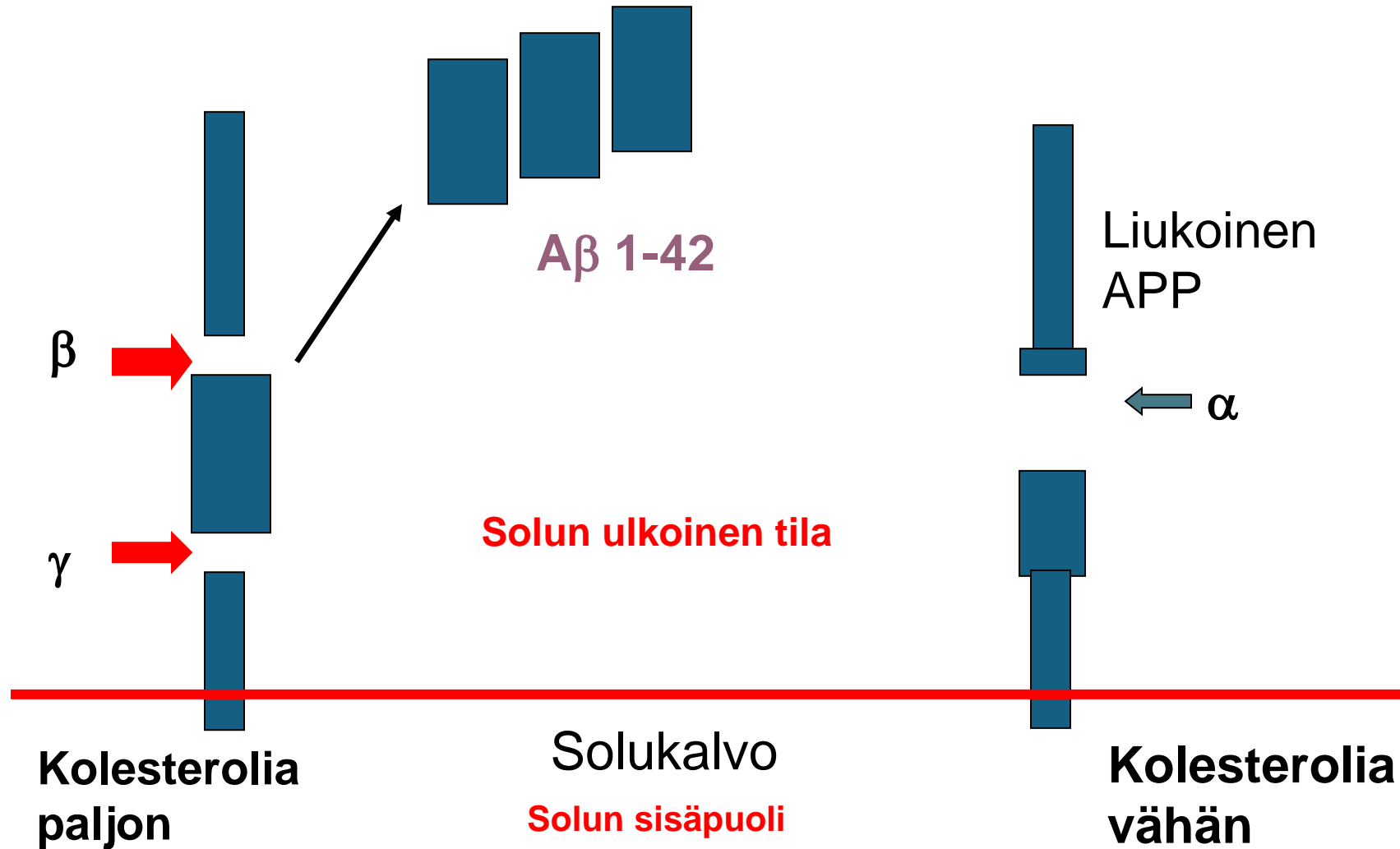
Alzheimer-aivot



Terveet aivot

Alzheimer-aivot

# Kolesteroli ja $\beta$ -amyloidin kertyminen



# ALZHEIMERIN TAUDIN VAARATEKIJÖIDEN YHTEISVAIKUTUS

Alzheimerin taudin riski kasvaa mitä useampi vaskulaarinen vaaratekijä

	OR	(95% CI)
0	1	(reference)
1	3.51	(0.80-15.46)
2	3.77	(0.84-16.82)
3	4.30	(0.92-20.07)
4	7.43	(1.53-36.16)
5	15.64	(2.44-100.4)

Vaaratekijät :

ylipaino BMI > 30

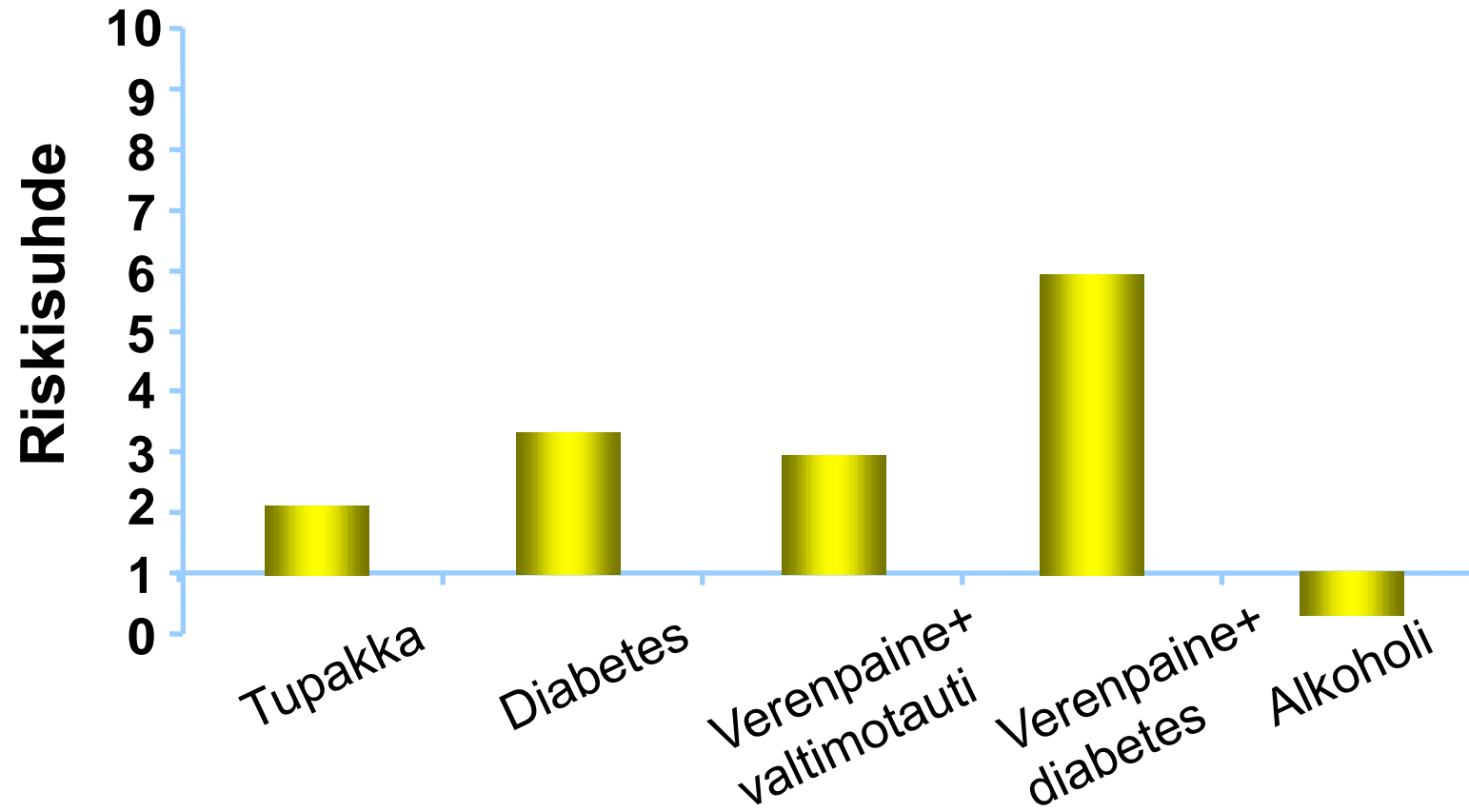
systolinen verenpaine > 160 mmHg

diastolinen verenpaine > 95 mmHg

kolesteroli > 6.5 mmol/l

tupakointi

# Valtimotautien vaaratekijät verenkierto- peräisessä muistisairaudessa





# Mikä sitten tekee hyvää muistille?

- Eteneviä riittävän pitkäkestoisia tutkimuksia on niukasti
- FINGER (Kivipelto ym 2015) on yksi parhaista elämäntapatutkimuksista
  - Osoitettu toimivan Suomen ohella myös muissa kulttuureissa
- Haasteena on Alzheimerin taudin krooninen luonne
  - Suhteellisen harvinainen, yksi sadasta yli 65-vuotiaasta sairastuu vuosittain
  - Pitkä oireeton aika, sairastumisen riskissä olevien tunnistaminen haastavaa
  - Luotettavia ennakoivia merkkiainetutkimuksia ei ole käytettävissä
- Yhdellä ”tempulla” tai ”pillerillä” haastetta ei voida ratkaista
  - Yhdistettävä hyvää terveyden hoitoa ja oikeita elämänvalintoja
- Edellyttää ennaltaehkäiseviä toimia koko elämänpolun matkalla
  - Mutta koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa

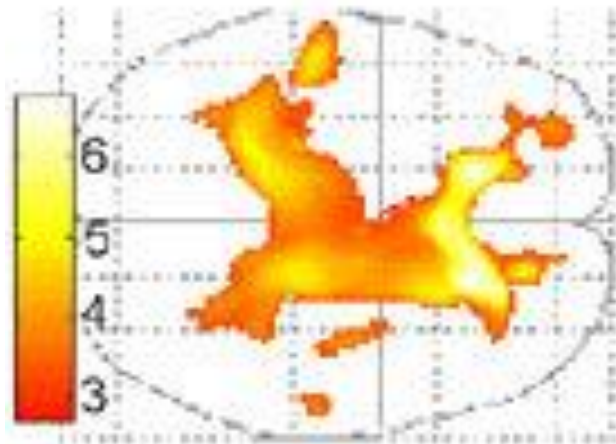
Voiko muistisairautta oikeasti ehkäistä?

# Voiko muistisairautta oikeasti lykätä?

- Elämäntapaohjaus
- Uni
- Liikunta
- Musiikki
- Ystävät
- Ravintoperäiset
  - Kahvi, punaviini, juusto, kala, pähkinät, vihreät vihannekset ym
- Ravintolisät ja vitamiinit
  - D-vitamiini
  - Antioksidantit ja rasvahapot

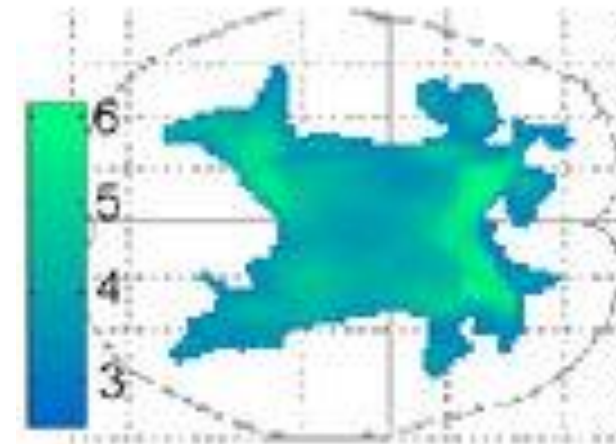
# Liikunta hidastaa aivojen ikääntymismuutoksia

Ikääntymisen vaikutus

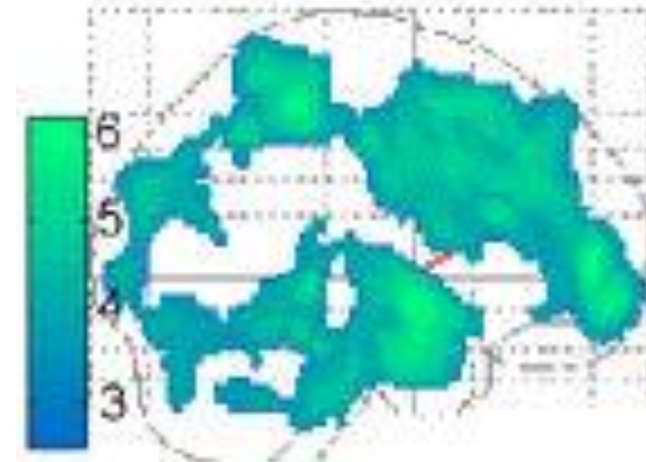
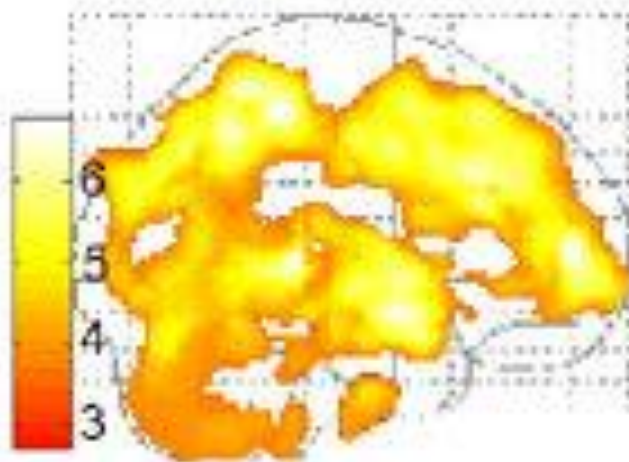


Aivojen syvät alueet  
=valkea aivoaine

Liikunnan vaikutus



Aivojen pinta-alueet  
=harmaa aivoaine



# Muistiresepti

- Liiku 2,5 tuntia joka viikko
- Ponnistele
- Nuku joka yö 7-9 tuntia
- Pidä huolta ystävistä
- Lopeta tupakointi
- Vältä lihavuutta, niukkakalorinen dieetti
- Syö terveellisesti, kalaa, vihreitä, täysjyväviljaa ja hedelmiä
- Käytä alkoholia kohtuullisesti
- Hoida ylipaino, verenpaine, kolesteroli ja sokeri kuntoon

- ”On välttämätöntä vastustaa vanhuutta ja korvata sen puutteita huolellisesti. On taisteltava vanhuutta vastaan niin kuin tautia vastaan; on pidettävä huolta terveydestä sekä harjoitettava kohtuullisia ruumiinliikkeitä, käyttäen vain niin paljon ruokaa ja juomaa, että voimat virkistyvät siitä eivätkä herpaannu”
- ”Mutta pidettäköön huolta paitsi ruumiista vielä paljoa enemmän hengestä ja mielestä!”

Marcus Tullius Cicero (106-43 eKr): Cato maior de senectute