



Säännöllisen sykettä nostavan liikunnan on todettu vähentävän demensian vaaraa.

Kun muistin kunto huolettua

Marja Repo-Outakoski • neurologian erikoislääkäri

Muistin pätkiminen ja hajamielisyys aiheuttaa herkästi huolta vakavammasta aivosairaudesta.

Satunnainen muistin lipsuminen on yleensä harmitonta ja selittyä muistin tilapäisellä kuormituksella. Toisaalta muistin muuttuminen kuuluu myös täysin normaaliin ikääntymiseen. Dementiasta voidaan puhua, kun muistin ja muiden älyllisten toimintojen heikentyminen häiritsee säännönmukaisesti selviytymistä työssä ja arkiaskareissa.

Selkein demensian riskiä lisäävä tekijä on ikä. Alzheimerin tautiin voi sairastua jo alle 40-vuotiaana, mutta reilusti yli puolet dementiapotilaista on yli 80-vuotiaita. Sairastumisvaaraa lisää, jos demensiaa on esiintynyt suvussa. Kuitenkin vain muutamien prosenttien kaikista demensiatapauksista voidaan katsoa olevan perinnöllisiä.

Ihminen voi elämäntavoillaan jossain määrin vaikuttaa demensian sairastumisriskiin. Mitä enemmän käyttää aivojaan opiskelemalla tai jollain muulla itselle mielenkiintoisella tavalla, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille. Aivojen suojaaminen kallovoimailusta ja alkoholilta suojaavat myös muistia. Säännöllisen sykettä nostavan liikunnan on todettu vähentävän demensian vaaraa. Monipuolinen ja terveellinen ravinto suojaavat osaltaan demensialta. Ravinnon tulisi olla kasvis-

notteista, vähäkalorista ja myös kalarasvoja sisältävää.

Muistiongelmien aiheuttaja ja hoitomahdollisuudet on syytä selvittää aina, kun huoli muistin kunnosta askarruttaa. Usein jo sen selvittäminen, onko todella aihetta huoleen, helpottaa tilannetta. Tutkimukset ovat aina aiheellisia, mikäli muistioireet alkavat häiritä töitä ja arkiaskareita. Muita hälytysmerkkejä ovat sovittujen tapaamisten unohtelu, puheen ja ymmärtämisen vaikeudet sekä uusien laitteiden käytön oppimisen hankaluudet.

Valitettavasti demensiaa estävää tai parantavaa lääkettä ei ole vielä saatavilla. Kehitteillä on onneksi lääkkeitä, joilla voidaan todennäköisesti tulevaisuudessa vaikuttaa demensian etenemiseen hidastavasti ja parhaimmillaan jopa parantavasti. Nykyään käytössä olevilla demensialääkkeillä voidaan kuitenkin usein helpottaa demensoituneen ja hänen läheistensä elämää.

Muistihäiriöiden hoitolinja määräytyy ongelman syyn ja vaikeusasteen mukaan. Mikäli tutkimuksissa tulee esille oireita vaikeuttavia aineenvaihdunnan häiriöitä tai vitamiinipuutoksia, on ne syytä korjata. Lisäksi on syytä tarkastaa, onko käytössä muistin toimintaa häiritseviä lääkkeitä ja tarvittaessa lopetetaan niiden käyttö. Varsinaisen demensioireita lievittävän lääkehoidon aloittamisen tarve on myös syytä kartoittaa. ■