

# Sairaudet muistisairauksien riskitekijöinä

Väestötasoisissa seurantatutkimuksissa on havaittu, että monet sydän- ja verisuonisairauksiin ja elintapoihin liittyvät riskitekijät ovat taustalla myös muistisairauksille.

Muistisairauksien riskiä lisäävät mm:

- korkea verenpaine
- jatkuva tulehduskierre
- korkea kolesteroli
- diabetes
- ylipaino
- tupakointi.

## **Korkea verenpaine** on selkeä riskitekijä

Tunnettu aivorappeumasairauksien riskitekijä, korkea verenpaine, on syytä hoitaa. Vuosia jatkunut korkea verenpaine nimittäin jäykistää valtimoita, jolloin muistisairauksien kehityksessä tärkeä aivojen lymfanestettä liikuttava hengitys- ja valtimosykepulsatio heikkenee. Apulaisprofessori [Tuomas Lilius](#) Kööpenhaminan yliopistosta ja Nedergaardin ryhmästä kertoo nimittäin että, eläintutkimuksissa on huomattu, että aivo-selkäydinnesteen liike on heikompaa, jos verenpaine on koholla”. Samoin riski verenpaineepiikkien aiheuttaman verisuoniston plakin irtoamiselle ja liikkeelle lähtemiseen ja aivoissa tukoksia aiheuttaviin halvauksiin kasvaa.

Korkea verenpaine on siis merkittävä riskitekijä ja taustasy syy muistisairauksille. Tutkimuksen mukaan verenpainetauti on Suomessa edelleen hyvin yleinen. Työikäisistäkin noin puolella on verenpainelääkitys tai tutkimuksessa todettu kohonnut verenpaine. Kuitenkin niistä, joilla tässä tutkimuksessa todettiin kohonnut verenpaine, vain hieman yli puolella oli käytössä verenpainelääke. (THL – Raportti 4/2018 s. 55 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus)

## **Matala-asteinen tulehdus**

Alzheimerin taudissa glukoosia aivoihin kuljettavat proteiinit toimivat heikosti, jolloin aivot eivät saa riittävästi sokeria . Yhtenä syynä tähän on elimistössä vallitseva krooninen matala-asteinen tulehdus , neuroinflammaatio, joka estää sokerinkuljettajien toimintoja, sanoo geriatrian ja neurologian professori [Steven Barger](#), PhD (University of Arkansas for Medical Sciences in Little Rock, USA).(8)

## **Diabetes**

Diabetes, eli sokeritauti on sokeriaineenvaihdon poikkeamaan johtava sairaus. Tohtorit [Suzanne M. de la Monte](#) ja [Jack R. Wands](#) ehdottivat jo vuonna 2008, että Alzheimerin taudin oikeampi nimitys olisi tyypin 3 diabetes.

Aivojen kuvantamistutkimukset tietokoneilla ovat osoittaneet vakuuttavasti, että Alzheimerin tautia potevien aivoissa vallitsee vajaasokerisuus, hypoglykemia, joka johtaa muistin heikkenemiseen.

*"Alamme ymmärtää, kuinka aivojen glukoosimetabolian [aineenvaihdunnan] häiriö voi olla taudin syytekijä, joka on muokattavissa",* sanoo gerontologian ja geriatrisen lääketieteen apulaisprofessori [Shannon Macauley](#), PhD (Alzheimer's Disease Research Center at Wake Forest School of Medicine in Winston-Salem, North Carolina, USA). *"Olemme tienneet jo noin 20 vuotta, että diabetes altistaa Alzheimerin taudille, mutta emme ole ymmärtäneet miksi",* hän lisää. *Journal of Alzheimer's Disease* -lehdessä juuri julkaistussa tutkimuksessa havaittiin uusia yhteyksiä verestä mitattavien diabeteksen merkkiaineiden ja aivojen beeta-amyloidikertymien välillä. Tutkimukseen osallistui ikääntyneitä, joilla oli kohonnut riski sairastua dementiaan. Tässä joukossa amyloidikertymät olivat todennäköisempiä niillä, joilla oli matalammat insuliinitasot ja vähemmän insuliiniresistenssiä.

Tyypin 2 diabeteksen tiedetään lisäävän lievän kognitiivisen heikentymän ja Alzheimerin taudin riskiä, mutta tähän liittyviä mekanismeja ei vielä tunneta.(9)

Lääketieteen lisensiaatti [Laura Ekblad](#) väitöstutkimuksessa esille tullutta tietoa referoitiin Iltasanomat lehdessä 27.1.2018 mm: *"Pystyimme näkemään aivojen PET-kuvausten avulla, että henkilöillä, joilla oli todettu keski-ikässä insuliiniresistenssi, oli 15 vuoden seurannan jälkeen kaksinkertainen riski aivojen amyloidikertymälle verrattuna niihin, joilla ei ollut insuliiniresistenssiä keski-ikässä. Tämä tarkoittaa sitä, että riski sairastua 2 tyypin diabetekseen lisää riskiä sairastua Alzheimerin tautiin, hän kertoo."*(10)

Diabetes on yleinen sairaus. Yhteensä arviolta 429 000 suomalaista eli 15 % miehistä ja 10 % naisista sairastaa diabetesta joko tietäen tai tietämättään. (THL – Raportti 4/2018, s. 67, Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus).

Kun yksillä on usein vielä samaan aikaan sekä korkea verenpaine että diabetes kumuloituvat riskitekijät samalla myös muistisairauksiin. Tämä tulisi havahduttaa sekä terveydenhuollon toimijat että yksilöt huolelliseen hoitoprosessiin.

## **Korkea kolesteroli**

THL:n tutkimuksen mukaan suomalaisten kolesteroliarvot ovat eniten koholla keski-ikäisillä. Kolesterolimittaukset ja ravitsemusneuvonta tulisi kuitenkin aloittaa tehokkaasti jo nuorille aikuisille ja tässä ikäryhmässä tulisi panostaa erityisesti ravitsemuksen parantamiseen. Vaikka veren kolesterolitasa alentava terveellinen ruokavalio on suositeltavaa koko väestölle, on oman kolesteroliarvon tietäminen tärkeä motivoiva tekijä ruokavalion muuttamisessa. Myös vaikeat geneettiset sairaudet jotka aiheuttavat korkeaa kolesterolia kuten perheellinen hyperkolesterolemia tulisi löytää mahdollisimman aikaisin ja aloittaa tarvittava lääkehoito. (THL – Raportti 4/2018 , s.61, Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus)

## CAIDE-tutkimus

Suomalainen Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos THL on koonnut vuosikausia aineistoa Alzheimerin taudin riskitekijöistä, joka on yksi harvoista laajoista väestötutkimuksista, jossa samoja ihmisiä on seurattu keski-ikästä vanhuuteen asti. THL:n ja Itä-Suomen yliopiston CAIDE-tutkimus , Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia, linkki => [CAIDE-tutkimus](#)

Muita lähteitä:

Unettomuuden arviointi ja hoito työterveyshuollossa. Tutkimushankkeen n:o 108332 loppuraportti

Työsuojelurahastolle. TYÖYMPÄRISTÖTUTKIMUKSEN RAPORTTISARJA 59

Tiede 11/2018 sivu. 19

Iltalehti haastattelu, 07.11.2019

<https://www.iltalehti.fi/unikoulu/>