

Nedsat syn og højt kolesterol kan øge risikoen for demens

En international ekspertgruppe, der beskæftiger sig med forebyggelse og behandling af demens, den såkaldte Lancet Commission, har udgivet en ny rapport, der sammenfatter den videnskabelige evidens for, hvilke risikofaktorer for demens der kan påvirkes.



En international ekspertgruppe har udgivet en ny rapport, der sammenfatter den videnskabelige evidens for modificerbare risikofaktorer for demens. Rapporten inkluderer blandt andet nedsat syn som en risikofaktor. Den første rapport fra Lancet-kommissionen, der blev udgivet i 2017, oplyste ni modificerbare risikofaktorer for demens med et samlet globalt forebyggelsespotentiale på ca. 35 %. I 2020 kom Lancet-kommissionens anden rapport, hvor listen over modificerbare risikofaktorer var vokset til 12 faktorer med et samlet globalt forebyggelsespotentiale på ca. 40 %.

Den seneste rapport, der udkom i slutningen af juli, inkluderer yderligere to modificerbare risikofaktorer for demens: nedsat syn og et højt kolesteroltal. Ifølge ekspertgruppens estimater skulle en reduktion af de nu 14 modificerbare risikofaktorer kunne forhindre eller forsinke op imod halvdelen af alle demenstilfælde på globalt plan.

Anbefalinger om forebyggelse

Lancet-kommissionen anbefaler en række globale sundheds- og socialpolitiske tiltag, der kan mindske risikoen for demens eller forsinke demenssygdom:



- Alle børn bør tilbydes skolegang af god kvalitet. Aktiviteter midt i livet, der virker kognitivt stimulerende (fx hobbyer), kan bidrage til at bevare det kognitive funktionsniveau.
- Personer med høretab bør have mulighed for at få et høreapparat. Forebyg høretab ved at undgå skadelig eksponering for støj.
- Effektiv behandling af depression bør være let tilgængelig.
- Tilskynd til brug af hjelm ved cykling og kontaktsport (fx kampsport).
- Tilskynd til fysisk aktivitet. Personer, der dyrker sport og motion, har lavere risiko for at udvikle demens.
- Begræns rygning ved hjælp af oplysning, afgifter og regulering af rygning i det offentlige rum. Rådgivning om rygestop bør være let tilgængelig.
- Forebyg eller begræns hypertension (forhøjet blodtryk). Det systoliske blodtryk bør ligge omkring 130 mm Hg eller mindre fra 40-års alderen og frem.
- Højt LDL-kolesterol (*low density lipoprotein* kolesterol) bør identificeres og behandles fra midten af livet.
- Hold vægten nede, og behandl svær overvægt så tidligt som muligt. Det bidrager også til at forebygge diabetes.
- Forebyg eller begræns et højt forbrug af alkohol ved hjælp af afgifter, anbefalinger om genstandsgrænser og oplysning om helbredsmæssige risici ved overforbrug.
- Prioritér ældrevenlige miljøer og boliger, og modvirk social isolation ved at lette adgangen til aktiviteter og bofællesskaber for ældre.
- Undersøgelse og behandling af nedsat syn bør være let tilgængelig.
- Eksponering for luftforurening bør begrænses.

Lancet-kommission anbefaler, at politiske tiltag rettet mod befolkningen bør prioritere lighed og sikre, at grupper med høj risiko inddrages. Interventioner, der skal mindske risikoen for demens, bør igangsættes tidligt og fortsætte hele livet. En risikofaktor kommer sjældent alene, og flerstrengede interventioner vil ofte være mest effektive.

Det samlede potentiale for forebyggelse af demens afhænger af flere forhold: forekomsten af de enkelte risikofaktorer, styrken af hver risikofaktor (fx udtrykt ved relativ risiko for demens), samt graden af fælles overlap mellem risikofaktorerne. I kølvandet på Lancet-kommissionens anden rapport blev der udgivet et dansk studie, der på baggrund af forekomsten af de daværende 12 risikofaktorer for demens i Danmark estimerede, at det danske forebyggelsespotentiale for demens ligger omkring 35 %.

Livingston G, Huntley J, Liu KY, Costafreda SG, Selbaek G, Alladi S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *Lancet*. 2024;404(10452):572-628.

[PubMed](#)

Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*. 2020;396(10248):413-46.

[PubMed](#)

Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, et al. Dementia prevention, intervention, and care. Lancet. 2017;390(10113):2673-734.

[PubMed](#)

Jorgensen K, Nielsen TR, Nielsen A, Waldemar G. Potential for prevention of dementia in Denmark. Alzheimers Dement. 2023;19(10):4590-8.

[PubMed](#)

Oprettet: 14. august 2024