

**Kasper Jørgensen**

## Risiko for demens kan påvirkes

Op imod 40% af alle demenstilfælde skyldes risikofaktorer, som vi selv har mulighed for at påvirke. Det vurderer en ekspertgruppe nedsat af det højt profilerede videnskabelige tidsskrift The Lancet.



Gruppen udgav i 2017 en meget omtalt rapport, hvor de identificerede ni modificerbare risikofaktorer for demens. Nu foreligger en opdateret rapport, der føjer højt alkoholforbrug, luftforurening og traumatisk hjerneskade til listen af risikofaktorer, der kan påvirkes.

På baggrund af en grundig gennemgang af forskningen fandt The Lancet Commission on Dementia Prevention, Intervention and Care i 2017 frem til ni risikofaktorer for demens, der principielt kan forebygges.

Det drejede sig om kort eller manglende skolegang, forhøjet blodtryk, overvægt, høretab, depression, type 2 diabetes, fysisk inaktivitet, rygning samt social isolation. Disse risikofaktorer mentes til sammen at være ansvarlige for op imod hver tredje tilfælde af demens.

### Hovedtraumer, alkohol og luftforurening

I de mellemliggende år har arbejdsgruppen, der er sammensat af klinikere, psykiatere, epidemiologer, gerontologer og eksperter i folkesundhed, ikke ligget på den lade side. Tværtimod har de fortsat med løbende at gennemgå forskningen i risikofaktorer for demens og lave såkaldte meta-analyser, der sammenfatter resultaterne på tværs af individuelle studier.



Resultaterne indikerer, at traumatisk hjerneskade er associeret med ca. 3% øget risiko for demens, mens langvarig udsættelse for luftforurening fra for eksempel trafik eller boligopvarmning, er associeret med ca. 2% øget demensrisiko. Endvidere er et alkoholforbrug på mere end 21 genstande per uge associeret med ca. 1% øget risiko for senere demensudvikling.

Arbejdsgruppen har sammenfattet resultater fra tre ny studier vedrørende alkoholforbrug og risiko for demens, fire studier om traumatisk hjerneskade og senere demensrisiko samt en systematisk gennemgang af 13 studier vedrørende luftforurening og demens. Forureningen stammer bl.a. fra trafik og boligopvarmning.

## Stort forebyggelsespotential

Den opdaterede gennemgang af forskningen bringer det samlede antal modificerbare risikofaktorer for demens op på 12, der til sammen vurderes at være ansvarlige for ikke mindre end 40% af alle demenstilfælde. Baseret på den foreliggende evidens har arbejdsgruppen formuleret syv anbefalinger rettet mod beslutningstagere og politikere og yderligere syv anbefalinger, som man kan navigere efter på et individuelt plan.

### Anbefalinger rettet mod beslutningstagere:

- Prioriter skolegang og uddannelse for børn og unge
- Iværksæt sundhedspolitiske tiltag, der kan mindske risikoen for hypertension i befolkningen
- Iværksæt politiske tiltag, der opmuntrer til social, kognitiv og fysisk aktivitet igennem hele livet (der foreligger ikke evidens for, at bestemte typer aktivitet yder særlig beskyttelse)
- Fokuser på risikoen for høretab igennem hele livet med henblik på at mindske risikoen herfor
- Nedsæt risikoen for alvorlige hovedtraumer i situationer, hvor det er særligt relevant – herunder i forbindelse med arbejde og transport
- Iværksæt nationale og internationale tiltag med henblik på at mindske befolkningens eksponering for luftforurening
- Fortsæt med at styrke nationale og internationale tiltag med henblik på at begrænse eksponering for rygning, for både børn og voksne, samt med henblik på at mindske tilgangen af nye rygere og motivere til rygestop

### Individuelle anbefalinger:

- Sørg for at få hypertension behandlet og sigt imod et systolisk blodtryk <130 mm Hg midt i livet
- Anvend høreapparater mod høretab; mange mennesker skal have hjælp til at bruge høreapparater, fordi apparaterne opleves som besværlige at anvende, ineffektive eller uacceptable
- Undgå at drikke mere end 21 genstande alkohol om ugen
- Forebyg hovedtraumer hvis du har særlig risiko herfor
- Det er gavnligt at holde op med at ryge, uanset alder
- Begræns fedme og risiko for diabetes ved at sørge for adgang til sund kost og omgivelser, der fremmer fysisk aktivitet
- Hold fast i at være fysisk aktiv midt i livet og også i alderdommen, hvis det er muligt

## BAGGRUND

[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.](#)

[Lancet Commission's Dementia Hit List Adds Alcohol, Pollution, TBI](#)

Oprettet: 28. august 2020