

Kann demensur fyrirbyrgjast?

Orsøkin til demenssjúkur er ikki bara ein, men fleiri. Aldur, ættarbræðgi, lívsstíllur og umhvørvi samvirka og hava árin á vandan fyrri at fáa demens. Demensváðin økist við aldrinum, og aldur er tískil hin mest týðandi vandaorsøkin. Bert fá prosent av demenstillburðinum eru beinleiðis ættarbræðgi.

Lívsstíllur

Ein røð av lívsstílsorsøkum er knýtt at øktum demensvanda. Fólkakanningar vísa á hagfrøðiligt samanheingi millum t.d. rørslu- og kostvanar alt lívið og vanda fyrri demensi í aldurðóminum. Eingin veit, um nakað beinleiðis samband er.

Rørsla

Reglulig rørsla og líkamligt virksemligt alt lívið tálma demensváðanum. Tað nýtist ikki at vera strævin og streingjandi rørsla. Tríggir gongutúrir um vikuna á umleið 40 minuttir við góðari ferð gera mun. Fólkakanningar benda á, at tey, ið halda seg væl fyrri kropsliga, minka um demensvandan við 28 %.

Royking

Roykjarar eru hagfrøðiliga sæð í størri vanda fyrri at fáa demens, tá ið teir gerast eldri. Sambært fólkakanningum er vandin fyrri Alzheimers sjúku 70-80 % størri, um ein hevur roykt í fleiri ár. Kanningarnar benda eisini á, at vandin hjá fyrrverandi roykjarum at fáa demens minkar við tíðini, so munurin javnast. Mælt verður altíð til at gevast at roykja.

Alkohol

Stór nýtsla av øli, vini og brennivini skaðar heilan og kann í ávísu førum elva til demens. Harafturímóti hevur alkohol í smánýtslu eitt sindur gagnligt árin á heila og heilsu. Reglulig smánýtsla av alkoholi hevur lægri demensváða við sær. Men minst til ráðini frá heilsumyndugleikum: í mesta lagi 7 alkoholeindir um vikuna til kvinnur og í mesta lagi 14 til menn.

Tunglyndi

Afturvendandi tilburðir við miðaltungari ella heilt tungum tunglyndi gjøgnum lívið hava við sær eitt sindur øktan demensváða. Ein ræður ikki fyrri, hvørt ein fær tunglyndi ella ikki, men kennir ein á sær eyðkenni við tunglyndi, er týðningarmikið at fáa kønna útgreining og viðgerð. Hevur ein havt tunglyndi, eigur ein eisini at hava ans fyrri móguleikanum at fyrirbyrgja afturvendandi tunglyndistilburðum.

Heilsuligar vandaorsakir

Ov høgt blóðtrýst, ov høgt kolesterol í blóðinum, fiti og illa tálmað sukursjúka hava við sær eitt sindur øktan demensváða. Somu orsakir økja eisini um vandan fyrri at fáa hjarta- og æðrasjúkur. Tað, ið er skaðiligt fyrri hjartað, er eisini skaðiligt fyrri heilan. Við sínum lívsstíli hevur ein sostatt móguleika at minka um vandan fyrri at fáa demens. Hevur ein eyðkenni um ov høgt blóðtrýst, ov høgt kolesterol ella sukursjúku er týðningarmikið við útgreining og viðgerð.

Heilafimleikur og sosial samvera

Eldri, ið fáast við ítriv, ið krevur nakað av skilinum, sum t.d. at lesa, spæla kort ella borðspøl, leggja putlispøl v.m., eru eftir øllum at døma í minni vanda fyrri at fáa demens. Sosial samvera, felagsarbeiði, sjálvboðið arbeiði og eitt virkið felagsliv hava kanska sama virknað.

Hvat kann eg gera?

Sunnur lívsstíllur er kortini eingin trygd fyrri, at ein ikki fær demens, men ein kann helst minka um demensváðan við at:

- vera líkamliga virkin fleiri ferðir um vikuna
- lata vera við at roykja
- eta fjølbroytt, grønt og ikki ov nógv
- drekka alkohol við máta
- fáa útgreining og viðgerð, um tekin eru um depressión
- fyrirbyrgja ov høgum blóðtrýsti, ov høgum kolesteroli í blóðinum, fiti og sukursjúku
- halda heilan í gongd
- vera millum fólk