

Ny bog om forebyggelse af demens

En ny bog skrevet af internationalt anerkendt demensekspert gennemgår de væsentligste risikofaktorer for demens, og hvad man eventuelt selv kan gøre for at mindske risikoen. Forfatteren har en forskningsmæssig baggrund indenfor aldring og demens, hvilket giver bogen en solid videnskabelig forankring.



Forskning viser, at der er 12 risikofaktorer for demens, som man principielt selv har mulighed for at påvirke – social isolation er en af dem.

Der udkommer med jævne mellemrum nye bøger om hjernesundhed og forebyggelse af demens i Danmark, men den seneste i rækken skiller sig ud i positiv forstand. Forfatteren, Geir Selbæk, er medlem af den såkaldte *Lancet Commission*, der i henholdsvis 2017 og 2020 udgav skelsættende rapporter om forebyggelse og behandling af demens. Ud over Selbæk bestod holdet bag 2020-rapporten af 27 internationale eksperter, der på baggrund af en systematisk gennemgang af den foreliggende forskning i modificerbare risikofaktorer for demens udpegede 12 faktorer, som man principielt har mulighed for at påvirke. Det drejer sig om:

- lavt uddannelsesniveau
- nedsat hørelse
- traumatisk hjerneskade
- for højt blodtryk



- højt forbrug af alkohol
- svær overvægt
- rygning
- depression
- social isolation
- fysisk inaktivitet
- sukkersyge
- eksponering for luftforurening.

Den nye bog med titlen "Demens – Om demenssygdomme og hvordan de kan forebygges" gennemgår den videnskabelige evidens bag hver af de 12 risikofaktorer og kommer med et bud på, hvilke fysiologiske mekanismer, der kan forklare sammenhængen mellem pågældende risikofaktor og den øgede risiko for demens. Næsten al evidensen er baseret på observationsstudier – det vil sige epidemiologiske undersøgelser – hvilket gør det ekstra svært at fastslå, hvad sammenhængen skyldes.

I Danmark menes de 12 risikofaktorer at være ansvarlige for op imod 35 % af alle demenstilfælde.

Ud over de 12 risikofaktorer fra Lancet-rapporten kommer Selbæk også ind på betydningen af mulige, men mindre velunderbyggede risikofaktorer som fx usund kost, søvnforstyrrelser, stress, infektioner og lægemidler som benzodiazepiner og antikolinergika. Bogen gennemgår desuden de almindeligste demenssygdomme, og hvordan diagnosen stilles.

Geir Selbæk er forskningsleder ved det norske Nationalt Center for Aldring og Sundhed og har medvirket til mere end 300 videnskabelige artikler.

Selbaek G. Demens. Om demenssygdomme og hvordan de kan forebygges. Aarhus: EC Edition; 2024.

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](#)

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](#)

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

[PubMed](#)



Oprettet: 31. maj 2024