

Har DR's tv-serie Demenskoret gjort dig nysgerrig på, om demens kan forebygges? I 6. afsnit fortæller leder af Nationalt Videnscenter for Demens, Gunhild Waldemar, om at holde hjernen sund og nedsætte risikoen for at få demens.



Leder af Nationalt Videnscenter for Demens, Gunhild Waldemar, bliver interviewet af Puk Elgård til 6. afsnit af DR's tv-serie Demenskoret.

Det kommer bag på mange, at demens er den fjerde mest dødelige sygdom i Danmark. Og derfor er det også naturligt at tænke over, om man selv kan gøre noget for at forebygge sygdommen. Den gode nyhed er, at op imod en tredjedel af risikoen for at udvikle en demenssygdom skyldes faktorer, man faktisk selv kan påvirke.

P.t. ser det ud til, at der kan gå flere år, før der kommer nye og mere effektive lægemidler mod Alzheimers sygdom, som er den mest udbredte demenssygdom. Og udsigterne til en egentlig kur ligger endnu længere ude i fremtiden. Derfor er forebyggelse stadig et af de vigtigste tiltag mod demens.

Leder af Nationalt Videnscenter for Demens  
Gunhild Waldemar



Når det drejer sig om demens, betyder 'forebyggelse' desværre ikke, at man kan sikre sig mod at udvikle demens. Hovedparten af risikoen for at udvikle en demenssygdom kan tilskrives de arveanlæg, man er født med.

Men de senere år er der kommet megen forskning, der viser en signifikant sammenhæng mellem risiko for demens, livsstil, helbred og livsbetingelser. Resultaterne tyder på, at op imod en tredjedel af risikoen for at udvikle demens kan tilskrives faktorer, som man i princippet selv kan påvirke.

Forebyggelse af demens drejer sig dels om at nedsætte risikoen for at få en demenssygdom og dels om at forsinke udviklingen af demenssygdom, så den kommer så sent i livet som muligt. Jo længere, man kan udskyde det tidspunkt, hvor man bliver syg, jo færre år, skal man i givet fald leve med sygdommen.

## 12 gode råd til at holde hjernen sund

Her er 12 gode råd til at holde hjernen sund og nedsætte risikoen for demens.

### Det er aldrig for sent at gå i gang med at følge rådene.

Leder af Nationalt Videnscenter for Demens  
Gunhild Waldemar

#### Vær fysisk aktiv i hverdagen

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet lyder på mindst 30 minutter om dagen i gennemsnit. Det vil sige i alt mindst 3½ time om ugen – helst fordelt på flere dage.

Det er ikke så vigtigt, hvordan man er aktiv, hvis bare man som minimum bliver let forpustet og nogle gange også så forpustet, at man har svært ved at føre en samtale.

#### Hold øje med dit blodtryk

Når blodtrykket måles hos lægen, må det *systoliske blodtryk* ikke være over 140, og det *diastoliske blodtryk* må ikke være over 90. Det systoliske blodtryk er trykket i blodkarrene, når hjertet trækker sig sammen, og det diastoliske blodtryk er trykket i karrene, når hjertet slapper af.

Der er mange faktorer, som påvirker blodtrykket – herunder indholdet af salt og fedt i maden, overvægt, højt alkoholforbrug, mangel på motion og sygdom i nyrerne.

#### Hold øje med din vægt midt i livet

Overvægt defineres oftest ud fra *Body Mass Index* (BMI), der beregnes som din vægt i kg divideret med højde gange højde. Et BMI over 30 klassificeres som svær overvægt. Svær overvægt udgør en selvstændig risikofaktor for demens, men svær overvægt øger også risikoen for forhøjet blodtryk, diabetes og fysisk inaktivitet.

I alderdommen ændrer risikoen sig. Da er det snarere undervægt, der udgør en risikofaktor for demens. Forklaringen kendes ikke med sikkerhed, men det kan tænkes, at svigtende initiativ i årene op til en demenssygdom gør det sværere at få købt ind og lavet mad. Det er også muligt at appetitreguleringen påvirkes.

#### Lad være med at ryge

Tobaksrøg indeholder omkring 4.000 forskellige giftstoffer, og rygning er generelt skadeligt for helbredet. Rygning er også usundt for hjernen, idet det øger risikoen for lette betændelsesreaktioner i blodkar og hjernevæv. Det kan medføre nedsat forsyning af ilt og næringsstoffer til hjernen på grund af åreforkalkning.

Rygning medfører også skadelig iltning af mange af de molekyler, der udgør hjernecellernes byggesten.

#### Reager på symptomer på depression

Hvis du har symptomer på depression, så gå til lægen og få afklaret, om du har brug for hjælp.



Depression øger produktionen af stresshormoner i hjernen, hvilket måske på langt sigt kan øge risikoen for demens. Let depression kan ofte behandles med psykoterapi og rådgivning. Ved sværere depressioner vil behandlingen ofte være en kombination af psykoterapi og medicin.

### **Pas din diabetes**

Hvis du har diabetes, er det vigtigt, at du følger den behandling og de råd, som du får fra din læge.

Det drejer sig ofte om at tage den ordinerede medicin, spise sundt og være fysisk aktiv. Diabetes påvirker blodkarrenes funktion og medfører en let betændelsestilstand i hjernen og andre organer. Det kan gå ud over forsyningen af ilt og næringsstoffer til hjernecellerne.

### **Begræns ensomhed**

Sociale behov er meget individuelle. Udadvendte personer oplever livskvalitet ved at være sammen med andre mennesker, hvorimod indadvendte personer ofte trives bedst i eget selskab. Derfor er antallet af sociale kontakter ikke i sig et godt mål for social isolation.

Hvis du føler dig socialt isoleret eller ensom, så overvej fx at blive aktiv i det lokale foreningsliv eller opsøg nogle interessefællesskaber. Ræk ud til andre mennesker. En langvarig følelse af social isolation kan formentlig, ligesom ved depression, øge produktionen af stresshormoner i hjernen.

### **Pas på dit hoved**

Brug cykelhjem, når du cykler, skihjem, hvis du står på ski, og ridehjem, hvis du rider. Alvorlige hovedtraumer, der medfører bevidstløshed, kan give strukturelle og varige skader på hjernevævet, hvilket øger risikoen for demens på langt sigt.

Fodbold har stor værdi for folkesundheden, men forskning tyder på, at professionelle fodboldspillere har øget risiko for demens.

### **Pas på din hørelse**

Hvis du oplever problemer med hørelsen, så gå til lægen og få det undersøgt. I nogle tilfælde kan noget så simpelt som en øreskylning hjælpe. I andre tilfælde kan henvisning til en ørelæge være relevant. Udviklingen inden for høreapparater går hurtigt og brug af høreapparat kan i mange af de tilfælde, hvor der er tale om permanent hørenedsættelse, være en hjælp.

Forklaringen på sammenhængen mellem høretab og risiko for demens kendes ikke med sikkerhed, men der er flere teorier. En af teorierne går ud på, at høretab medfører mindre stimulering af de kognitive funktioner og øget risiko for social isolation. En anden teori peger på muligheden af, at en person med nedsat hørelse skal bruge flere kognitive ressourcer på at lytte, hvilket måske levner færre kognitive ressourcer til andre formål.

### **Drik med måde**

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man højst drikker 10 genstande om ugen og højst fire genstande på samme dag. Et højt forbrug af alkohol kan være skadeligt for hjernen. Hjernen kan skrumpes, og kommunikationen mellem hjernecellerne forringes, hvis man har et højt alkoholforbrug.

### **Vær mentalt aktiv**

Læs bøger og blade, tag et sprogkursus på aftenskole, spil et musikinstrument, spil brætspil med børnebørnene, gå til korsang eller find selv på noget. Mulighederne er utallige, så find en hobby, der fanger din interesse, og som udfordrer din mentale kapacitet.

### **Begræns udsættelse for luftforurening**

Langvarig eksponering for luftforurening fra blandt andet bil- og skibstrafik, industri og brændeovne er en risikofaktor for demens.



Ansvar for at begrænse luftforurening ligger hos politikerne, og det er begrænset, hvad du selv kan gøre. Men undlad fx at dyrke motion i trafikerede områder i myldretiden. Du kan også undlade at bidrage til den lokale luftforurening ved at lade bilen stå og tage cyklen eller offentlig transport i stedet.

Forskning tyder på, at også langvarig eksponering for trafikstøj kan øge risikoen for demens.

## Husk husketesten

Nationalt Videnscenter for Demens har lavet en husketest-app, der kan give dig en fornemmelse af, hvordan det står til med din hukommelse. Testen er ikke videnskabeligt undersøgt og kan ikke bruges som erstatning for et besøg hos lægen.

### Husk, at

- mange mennesker af og til har problemer med at huske – det behøver ikke at være et tegn på demens
- gå til lægen, hvis du igennem længere tid har oplevet, at din hukommelse er blevet væsentligt dårligere
- demens er tegn på sygdom – ikke alderdom.

[Gå til siden med husketesten her.](#)

### Læs også de andre artikler i miniuniverset

- [Fakta om demens](#)
- [Sådan foregår en udredning](#)
- [Sang som psykosocial indsats](#)
- [Sang kan noget særligt](#)
- [Kan man reparere en hjerne?](#)

Senest opdateret: 16. august 2024