

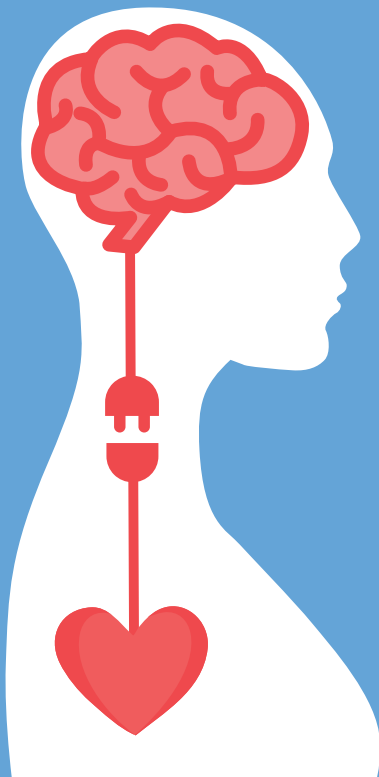


orionsydän.fi

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Sydän- ja verisuonitautien merkitys MUISTISAIRAUDEN SYNNYSSÄ



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

orionsydän.fi

SISÄLLYSLUETTELO

Muistisairaudet	3
Alenna muistisairauden riskiä	4
Muistisairauksien riskitekijöitä	5
Muistioireiden syyt	6
Verisuoniperäinen muistisairaus.....	7
Diabetes ja muistisairaus.....	8
Ehkäise muistisairautta – aloita jo tänään	10
Milloin hoitoon?	12



TYYPIN 2 DIABETES KOHONNUT KOLESTEROLI
KOHONNUT VERENPAINEN SYDÄMEN VAJAATOIMINTA
ETEISVÄRINÄ AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT

www.orionsydän.fi – Kattava tietopaketti sydänterveystiestä

Osoitteesta www.orionsydän.fi löydät kattavasti tietoa sydän- ja verisuonisairauksista sekä hyviä vinkkejä elämäntapamuutoksiin ja -hoitoon. Sivuilla on myös testejä sekä tulostettavia materiaaleja omahoitosi tueksi.

MUISTISAIRAUDET

Jopa joka kolmas 65 vuotta täyttänyt kärsii jonkinlaisista muistioireista. Sairaus yleistyy iän myötä. Noin 14 500 henkilöä sairastuu vuosittain. Lievistä muistioireista kärsii noin 200 000 henkilöä ja lievistä tai keskivaikeasta dementiasta lähes 200 000 henkilöä maassamme.

Koska parantavaa lääkitystä sairauteen ei vielä ole, tuoreimpien tutkimusten valossa ratkaisevin tekijä muistisairauksien vähentämisessä on ennaltaehkäisy.

Erityisesti sydän- ja verisuonisairaudet riskitekijöineen (etenkin kohonnut verenpaine), sekä vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat merkittäviä altistavia syitä. Siksi niihin ajoissa puuttumalla voidaan vaikuttaa mahdollisen muistisairauden puhkeamiseen tai siirtää sairastumista myöhemmäksi.

Ikääntyvässä väestössä yleisin etenevän muistisairauden muoto on Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen muistihäiriön sekamuoto.

Taustalla on valtimomuutoksia aiheuttavia riskitekijöitä, kuten kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia, epäterveellisiä elintapoja, mutta myös perinnöllisiä ja vielä tuntemattomiakin syitä. Keski-ikä korkea kolesterolia ja systolinen verenpaine ennakoivat vanhuuden muistisairautta jopa todennäköisemmin kuin tunnetut perintötekijät.

1.9.2024

Timo Strandberg, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri

ALENNAMUISTISAIRAUDEN RISKIÄ – ENNALTAEHKÄISY AVAINASEMASSA

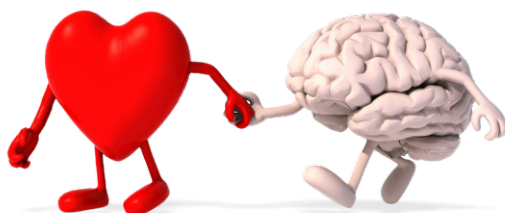
Sydän- ja aivoterveys kulkevat käsi kädessä. Terveelliset elintavat, joilla hoidat sydäntäsi, tekevät hyvää myös aivoillesi. Terveellinen ruokavalio, liikunta, suolan vähentäminen ja tupakoimattomuus sekä korkeintaan hillitty alkoholin käyttö ovat askeleita kohti parempaa sydän- ja aivoterveyttä.

Koska suuri osa muistisairauksista liittyy sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, elintapoihin tulisi puuttua mahdollisimman varhain – ja viimeistään 50 ikävuoden tienoilla – muistisairauden ehkäisemiseksi, vaikka oireita ei vielä olisikaan.

Oireet saattavat ilmetä vasta vuosien kuluttua, mutta terveellisillä elintavoilla sairastumisriskiään voi pienentää oleellisesti, kun niihin puututaan riittävän varhain.

Huolehtimalla verenpaineesta, kolesterolista ja verensokerista, muistisairauden puhkeamista voidaan ehkäistä tai hidastaa jopa vuosilla. Siksi elintapojaan tulisi kohentaa jo ennen oireiden alkamista. Terveellisistä elämäntavoista ja riskitekijöiden hoidosta on hyötyä vielä muistisairauden puhjettuaakin.

Muistisairauden ensioireet voivat yllättää. Selkeiden muistihäiriöiden sijaan varhaiset oireet voivat olla esimerkiksi puheen häiriöitä, eksymistä ja hahmottamisvaikeuksia ja kömpelyyttä. Siksi taudin varhaiset merkit saattavat jäädä huomaamatta.



Tänään tehty elintapamuutos maksaa itsensä takaisin terveempinä elinvuosina tulevaisuudessa.

Hälytyskellojen tulisi soida viimeistään, jos huomaat muutoksia esimerkiksi toimintakyvyssäsi, tiedonkäsittelytaidoissasi tai käytöksessäsi. On tärkeää ryhtyä ajoissa toimeen elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kun sairaus havaitaan ajoissa, voit vielä vaikuttaa sen etenemiseen.

Ota ensimmäinen askel muistisairauden ehkäisemiseksi jo tänään!

Tunnettuja muistisairauksien riskitekijöitä

(yhteyksiä todettu seurantatutkimuksissa)

- ☐ Ikä
- ☐ Korkea systolinen verenpaine (yläpaine) keski-iässä
- ☐ Tupakointi
- ☐ Runsaasti tyydyttyneitä rasvoja sisältävä ruokavalio
- ☐ Korkea LDL-kolesteroli keski-iässä
- ☐ Sukuhistoria (geneettiset tekijät)
- ☐ Runsas alkoholinkäyttö
- ☐ Aivojen aktiivoinnin vähäisyys (alhainen koulutustaso)
- ☐ Lihavuus ja ylipaino
- ☐ Vähäinen fyysinen aktiivisuus
- ☐ Insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, tyypin 1 ja tyypin 2 diabetes
- ☐ Unihäiriöt
- ☐ Aivojen vammat
- ☐ Kuulon aleneminen
- ☐ Yksinäisyyden kokeminen
- ☐ Vaikeat infektiot (immunologiset tekijät)
- ☐ Eteisvärinä

MUISTIOIREIDEN SYYT

Muistihäiriöiden yleisiä ohimeneviä syitä voivat olla muun muassa väsymys, masennus tai stressi, muihin sairauksiin liittyvät muistioireet tai sekavuus, jotka saattavat olla hoidolla parannettavissa. Myös lääkkeiden mahdolliset vaikutukset muistiin ja alkoholin käyttö on huomioitava muistioireiden syytä selvittäessä.

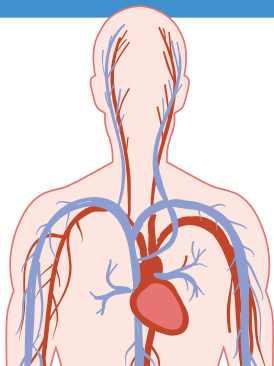
Etenevässä muistisairaudessa, kuten Alzheimerin taudissa tai verisuoniperäisessä muistisairaudessa, erilaisten fyysisten ja psyykkisten tekijöiden vaikutukset muistiin ja toimintakykyyn alkavat näkyä vasta vähitellen.

Tekijöiden yhteisvaikutus

Usein muistisairaus puhkeaa ikääntyneillä sekä perinnöllisten että verisuoniperäisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta (sekamuotoinen muistisairaus). Näiden tekijöiden rooli muistisairauden synnyssä vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti.

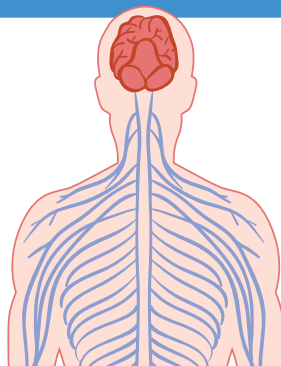
Verisuoniperäinen tautimuoto

Aivoverenkiertohäiriöt ja esim. kohonneen verenpaineen aikaansaamat muutokset verisuonissa aiheuttavat häiriöitä tunteiden ja toiminnan säätelyyn.



”Puhdas” Alzheimer

Aivokudokseen kertyy muutoksia, jotka aiheuttavat muistihäiriöitä ja muita tietojen käsittelyn häiriöitä.



VERISUONIPERÄINEN MUISTISAIRAUS

Verisuoniperäinen muistisairaus on yleinen muistisairaus, joka oireiltaan eroaa usein Alzheimerin taudista. Se on yleisnimi erilaisille tiloille, joita voi kehittyä esimerkiksi aivoinfarktin tai pienten aivoverisuonivaurioiden seurauksena. Näille muistisairauksille tyypillistä on ajattelun ja tunteiden säätelyn vaikeutuminen, passiivisuus ja aloitekyvyn heikentyminen. Myös tunneherkkyys ja mielialojen vaihtelu on tavallista.

Taustalla on yleensä verisuonten vaurioita ja aivoverenkiertohäiriöitä mm. aivoinfarkteja, aivoverenvuotoja tai aivojen syvien osien valkean aineen hapenpuutteesta johtuvia vaurioita. Myös ilman havaittavia oireita sairastettu niin sanottu hiljainen aivoinfarkti voi altistaa muistisairaudelle.

Koska valtimosairauksien riski on suuri, jo sairastuneidenkin ennustetta voidaan kohentaa huolehtimalla verenpaineesta, kolesterolista ja verenkerasta sekä sydän- ja verisuonitautien säännöllisestä hoidosta.

Verisuoniperäisen muistisairauden varhaisoireita ovat:

- lievä muistihäiriö
- puhehäiriöt
- kömpelyys
- kävelyvaikeudet (ns. töpöttelykävely)
- hahmottamisvaikeudet.

Joskus oireet voivat alkaa nopeastikin, eivätkä ne etene tasaisesti, vaan asteittain. Joskus mukana voi olla myös Alzheimerin taudin piirteitä. Muistihäiriöt eivät kuitenkaan ole niin hallitsevia. Myös neurologisia oireita saattaa esiintyä. Oireet riippuvat siitä, missä kohtaa aivoja vaurioita on syntynyt.

DIABETES JA MUISTISAIRAUS

Diabetes lisää ajan kuluessa muistisairauksien riskiä ja voi heikentää ihmisen tiedonkäsittelyn toimintoja.

Muistisairautta ja vaikeampaa tiedonkäsittelyn eli kognition heikentymistä voi esiintyä etenkin vanhemmilla diabetesta sairastavilla. Muutoksia voi kuitenkin ilmetä jo esidiabetesvaiheessa tai nuoremmillakin potilailla.

Diabetes voi aiheuttaa muutoksia aivojen pieniin verisuoniin. Diabeetikon riski sairastua verisuoniperäiseen muistisairauteen onkin lähes kaksinkertainen verrattuna henkilöön, joka ei sairasta diabetesta.

Tyypin 2 diabeetikon riski sairastua

**Muistisairaus
n. 1,7 x**

**Alzheimerin
tauti n. 1,5 x**

**Verisuoniperäinen
muistisairaus n. 2 x**

Yli 60-vuotiailla tyypin 2 diabeetikoilla merkittävimmät muistisairauden kehittymisen riskitekijät

- ☐ Pienten verisuonten sairaudet
- ☐ Diabeettinen jalkasairaus
- ☐ Aivoverenkiertohäiriö
- ☐ Sydän- ja verisuonitauti
- ☐ Hoitojaksot akuutin hypotai hyperglykemian vuoksi
- ☐ Masennus
- ☐ Iäkkyys
- ☐ Matalampi koulutustaso

Kognitiivisten oireiden ennaltaehkäisy ja hoito

Muistisairauden ennaltaehkäisemiseksi diabeetikon kannattaa pyrkiä terveellisiin elintapoihin ja hyvään hoitotasapainoon jo varhaisessa vaiheessa. Verensokerin äkilliset vaihtelut ja toistuvat hypoglykemit lisäävät muistisairauden riskiä.

Riskitekijöiden hoitamisen avulla on mahdollista estää muistisairauden puhkeamista tai siirtää sairastumista myöhemmäksi. Ratkaisevin tekijä muistisairauksien hoidossa on siis diabeetikollakin ennaltaehkäisy.

Muut riskitekijät, kuten korkea ikä, tupakointi ja vähäinen liikunta kohottavat kognitiivisten oireiden ja muistisairauden todennäköisyyttä diabetesta sairastavilla.

Diabeetikoilla tärkeimpiä hoidettavissa olevia kognitiivisten oireiden riskitekijöitä:

- ☐ Verenpaine
- ☐ Kolesterol
- ☐ Ylipaino
- ☐ Huono diabeteksen hoitotasapaino
- ☐ Mahdolliset masennus-,
ahdistuneisuus- ja uupumusoireet

EHKÄISE MUISTISAIRAUTTA – ALOITA JO TÄNÄÄN

Sydämelle terveelliset elintavat edistävät myös aivojen ja muistin hyvinvointia. Muistisairauksia voidaan onneksi osin ennaltaehkäistä terveellisillä elintavoilla, kunhan ne omaksutaan riittävän varhain.

Riskitekijöihin kannattaa puuttua ajoissa, viimeistään keski-ikässä, elintapamuutoksilla ja tarvittaessa noudattamalla lääkärin määräämää lääkitystä. Toistaiseksi näyttää siltä, että riskitekijöiden välttämisestä ei ole apua jo puhjenneen muistisairauden etenemiseen, joskin valtimotautikomplikaatioiden riskiä voidaan pienentää sairastuneillakin. Siksi elintapahoito tulee aloittaa varhain – mieluiten jo ennen kuin muistioireita ilmenee.

Korkeaan verenpaineeseen ja LDL-kolesteroliin, ylipainoon, diabetekseen, tupakointiin, runsaaseen alkoholinkäyttöön ja vähäiseen liikuntaan puuttumalla voidaan saada aikaan tuntuja tuloksia verisuoniperäisten muistihäiriöiden ennaltaehkäisyssä.

Huolehdi sydänterveystesi!

Sydämen ja aivojen terveys kulkevat käsi kädessä.

On suositeltavaa välttää alkoholia ja tupakointia sekä pyrkiä terveelliseen ruokavalioon ja aktiiviseen elämäntyyliin. Lisäksi pyritään jo olemassa olevien sairauksien hyvään hoitotasapainoon. Esimerkiksi jo muutaman kilon laihduttaminen vähentää terveysriskejä.

Pidä huolta muististasi

Vältä stressiä



*Ylös, ulos ja lenkille –
säännöllinen liikunta
kannattaa*



10

*Vältä humala-
hakuista juomista*





Aktivoi aivojasi

- kulttuurilla
- harrastuksilla
- rutiinien rikkomisella

**Vähennä kovien rasvojen
käyttöä ja liikoja kaloreita**



Pidä yllä ystävyyssuhteitasi

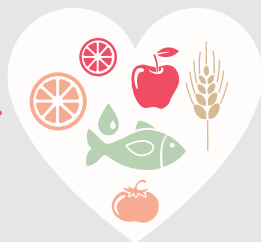


**Käytä kypärää,
päävammat ovat
pahasta muistille**



**Muista noudattaa lääkärin
mahdollisiin sydän- ja
verisuonisairauksiin
määräämää lääkitystä**

**Käytä kalaa ja rypsiöljyä
ruoanlaittoon**



**Muista terveellinen ja
monipuolinen ruokavalio**



Nuku tarpeeksi

**Lopeta tupakointi,
se lisää etenevän
muistisairauden riskiä**



**Enemmän marjoja,
hedelmiä ja kasviksia**



MILLOIN HOITOON?



Kun muistioireet pitkittyvät tai pahenevat, on tärkeää selvittää niiden syy. Tutkimukset ja hoidon seuranta tapahtuvat asiaan perehtyneessä hoitopaikassa esimerkiksi alueellisessa muistipoliklinikassa. Työikäiset muistihäiriöiset ohjataan neurologian muistipoliklinikkaan.

Tutkimuksiin kannattaa hakeutua, kun

- Henkilö tai hänen läheisensä ovat huolestuneita lähimuistista
- Muistioireet haittaavat töitä tai arkiaskareita
- Sovitut tapaamiset unohtuvat
- Hoito-ohjeiden noudattamisessa on vaikeuksia
- Henkilöllä ilmenee vaikeutta löytää sanoja tai hän käyttää epäasianmukaisia sanoja
- Päättely- ja ongelmanratkaisukyky heikkenevät
- Käsitteellinen ajattelu heikkenee, esimerkiksi taloudellisten asioiden hoitaminen vaikeutuu
- Esineet tuntuvat katoavan ja niiden käyttötavan ja -tarkoituksen ymmärtäminen vaikeutuu
- Esiintyy mielialamuutoksia, ahdistuneisuutta ja apaattisuutta yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Esiintyy persoonallisuuden muutoksia
- Aloitekyky heikkenee tai henkilö vetäytyy normaaleista askareista

Diagnosointi

Muistioireiden syy tulee aina selvittää lääkärin vastaanotolla. Tavoitteena on muistisairauden mahdollisimman varhainen diagnosointi. Tästä on hyötyä muun muassa tukitoimenpiteiden suunnittelussa ja muiden riskien hallinnassa.

Selvityksen kulmakivinä ovat lääkärin tekemä haastattelu ja tutkimus, muistikyselyt ja -testit, laboratoriotutkimukset ja aivojen kuvantaminen.

On tärkeää saada jo alkuvaiheessa tietoa myös sairastuneen läheisiltä, jotta havaitaan muutokset sairastuneen arkitoimissa tai käyttäytymisessä.

Muistisairauden ilmetessä voidaan aloittaa kuntouttava hoito ja lääkehoito sekä varmistaa muut yhteiskunnan tukimuodot sairastuneelle ja hänen läheisilleen.



Määritelmiä

Dementia

Muistisairauden lopputila, laaja-alainen aivojen tiedonkäsittelyn ja toimintakyvyn heikentymä

Dyslipidemia

Rasva-aineenvaihdunnan häiriö

Hoitotasapaino

Hoidolla saavutettu vakaa tila, esimerkiksi diabetesta sairastavan potilaan verensokerin pysyminen viitetasolla

Hyperglykemia

Tavallista korkeampi verensokeri

Hypoglykemia

Tavallista matalampi verensokeri

Kognitiiviset toiminnot

Aivojen tiedonkäsittelyyn liittyvät toiminnot kuten muistaminen, havaitseminen ja ajattelu

Kognitiiviset oireet

Aivojen tiedonkäsittelyn jonkin osa-alueen heikentyminen

Neuropsykiatrinen oire

Muistisairauden aiheuttama haitallinen muutos käytöksessä tai tunne-elämässä

Lievä kognitiivinen heikentyminen

Tiedonkäsittelyoire ilman, että varsinaista muistisairausdiagnoosia voidaan (vielä) asettaa

Muistioire

Työ-, tapahtuma- tai asiamuistin heikkous

Muistisairaus

Etenevä ja lopulta dementiaan johtava aivosairaus

Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen, verisuoniperäinen muistisairaus

Aivoverenkiertohäiriön aiheuttama tiedonkäsittelyn oireisto tai muistisairaus

Tietoa

Dyslipidemiat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 1.8.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Hallikainen M et al. Muistisairaahan hoito. Duodecim 2019.

Hallikainen M et al. Muistisairaudet. Duodecim 2024.

Inoue Y et al. Pathophysiology and probable etiology of cerebral small vessel disease in vascular dementia and Alzheimer's disease. *Mol Neurodegener* 2023 Jul 11; 18(1): 46. doi: 10.1186/s13024-023-00640-5.

Insuliinipuutosdiabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkärien yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 1.8.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaineyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.8.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Livingston G et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *Lancet* 2024 July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)
Muistiliitto www.muistiliitto.fi

Muistiliitto: Verisuoniperäinen muistisairaus -esite.

Muistisairaudet. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 1.8.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Peng Y et al. True or false? Alzheimer's disease is type 3 diabetes: Evidences from bench to bedside. *Ageing Res Rev.* 2024 Jun 30; 99: 102383. doi: 10.1016/j.arr.2024.10238

Pitkälä K. , Strandberg T. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhanakin. Duodecim 2018; 134(11): 1141–8.

Sola T et al. Tyypin 2 diabetes voi heikentää kognitiota jo työiässä. Duodecim 2019; 135(5): 455–462.

Strandberg T, Kivipelto M. Terveet elämäntavat – terveet aivot. Duodecim 2017; 133(2): 195–200.

Tarnanen K, Rinne J, Rosenvall A & Tuunainen, A. Muistisairaudet. Käypä hoito -suosituksen Muistisairaudet potilasversio. Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 1.8.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Terveyskirjasto.fi: Muistihäiriöt ja dementia. Duodecim 10.8.2024.

Terveyskirjasto.fi: Muistisairaahan tukeminen – ohjeita läheisille. Duodecim 8.6.2022.

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkärien yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 1.8.2024). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Orionin tarina jatkuu...

Orion on rakentanut hyvinvointia jo yli sadan vuoden ajan. Olemme suomalainen lääkeyhtiö, joka toimii maailmanlaajuisesti. Kehitämme, valmistamme ja markkinoimme ihmis- ja eläinlääkkeitä sekä lääkkeiden vaikuttavia aineita. Suomalainen hyvinvointi on luotu yhdessä – teoilla ja tunteella. Panostamme jatkuvasti uusien lääkkeiden sekä hoitotapojen tutkimiseen ja kehittämiseen. Työllistämme ja investoimme kotimaassa, sinivalukoisella sydämellä.

orion.fi



Hyvinvointia rakentamassa

Orion Oyj, Orion Pharma, PL 65, 02101 Espoo