

DEMENS – EN UTFORDRING I ALDERDOMMEN

Knut Engedal, professor emeritus.

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, Sykehuset i Vestfold

Demens er en fellesbetegnelse på en kronisk mental tilstand, et syndrom, kjennetegnet ved ervervet omfattende kognitiv svikt av en slik grad at det har konsekvenser for fungering i dagliglivet og endret atferd. De fleste sykdommer som fører til demens er sykdommer i hjernen og de er vanligvis av progressiv natur, som igjen fører til at demenstilstanden progredierer inntil individet som rammet er totalt hjelpeløs og blir avhengig av hjelp til dagliglivets funksjoner hele døgnet. I følge eldre forekomststudier er det i dag minst 70 000 personer med demens i Norge. Trolig er antallet høyere, og større skal det bli. Vi regner med en fordobling, dvs minst 140 000, trolig flere i 2040, forårsaket av en økning av eldrebefolkningen i landet.

Den hyppigste årsaken til demens er Alzheimers sykdom, som utgjør mellom 60% og 70% av alle som har demens. Deretter følger demens forårsaket av hjerneslag eller cerebrovaskulær sykdom, Lewy legeme sykdom, Parkinsons sykdom og en fokal hjernedegenerativ tilstand som går under betegnelsen Frontallappsdemens. En rekke sjeldne nevrologiske sykdommer kan også føre til demenssymptomer, selv om det er andre symptomer som dominerer ved disse nevrologiske tilstandene.

Bortsett fra demens etter hjerneslag kjenner vi ikke til spesifikke årsaker til for de nevrodegenerative sykdommer, som for eksempel Alzheimers sykdom. Imidlertid har vi kunnskap om risikofaktorer, som kan deles inn i 3 hovedgrupper: aldring, genetiske faktorer og livsstilsfaktorer. Risikoen for demens øker dramatisk med alderen etter at et individ har fylt 75 år, og forekomsten blant dem over 80 år er over 25%. Hvorfor aldring har en slik dramatisk effekt vet vi ikke, men blodgjennomstrømning, energiutnyttelse, signalering i hjernen samt komorbiditet kan være av betydning. Vi kjenner til mutasjoner som kan føre til demens, men dette er uhyre sjeldent. Derimot fins en rekke kjente sårbarhetsgener, dvs varianter av naturlige gener som kan øke risikoen for demens. Mest kjent er varianten Apolipoprotein E4 e4 allelet. Om lag 20% av den norske befolkning har denne varianten og de har dermed en dobbel så stor risiko for demens som øvrige nordmenn og kvinner. Mange livsstilsfaktorer kan øke risikoen for demens som røyking, helgefyll, høyt blodtrykk, diabetes og fedme. Depressiv sykdom med mange sykdomsepisoder kan også øke risikoen. På den annen side viser undersøkelser at regelmessig fysisk aktivitet, gjerne intensiv fysisk aktivitet/trening kan redusere risikoen for demens. Det er viktig å tenke på at de ulike risikofaktorene påvirker individet samtidig, dvs at aldring, genetikk og livsstil kan interagere. Kunnskapen om risikofaktorer har vi ved å analysere data fra befolkningsundersøkelser, ikke fra intervensjonsstudier. Det gjenstår derfor å se om risikoen for demens virkelig kan reduseres ved intervensjon.