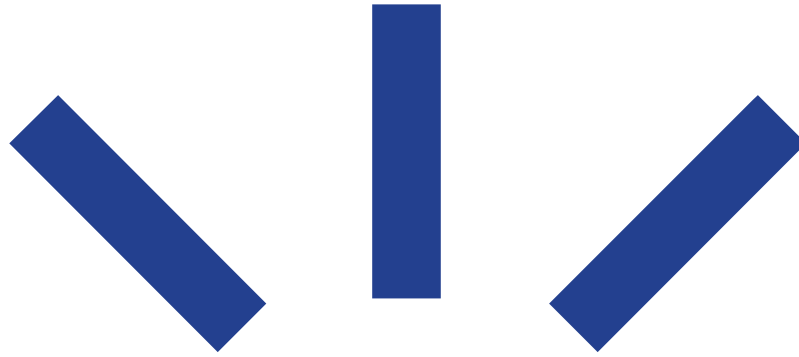




Aivojen terveys – voiko siihen vaikuttaa?

Anne Remes

Neurologian professori, dekaani, Oulun yliopisto

4.4.2019

Sidonnaisuudet



- Professori, dekaani – Oulun yliopisto
- Ylilääkäri - OYS
- Lääkärikouluttajan erityispätevyys
- Muistisairauksien erityispätevyys
- Suomen Alzheimer-tutkimusseuran hallituksen pj
- Valviran asiantuntija 2012-2016
- Aivoliitto - tieteellisen neuvottelukunnan jäsen



Aivoliitto

Suvilinnantie 2, 20900 TURKU

02 2138 200, info@aivoliitto.fi

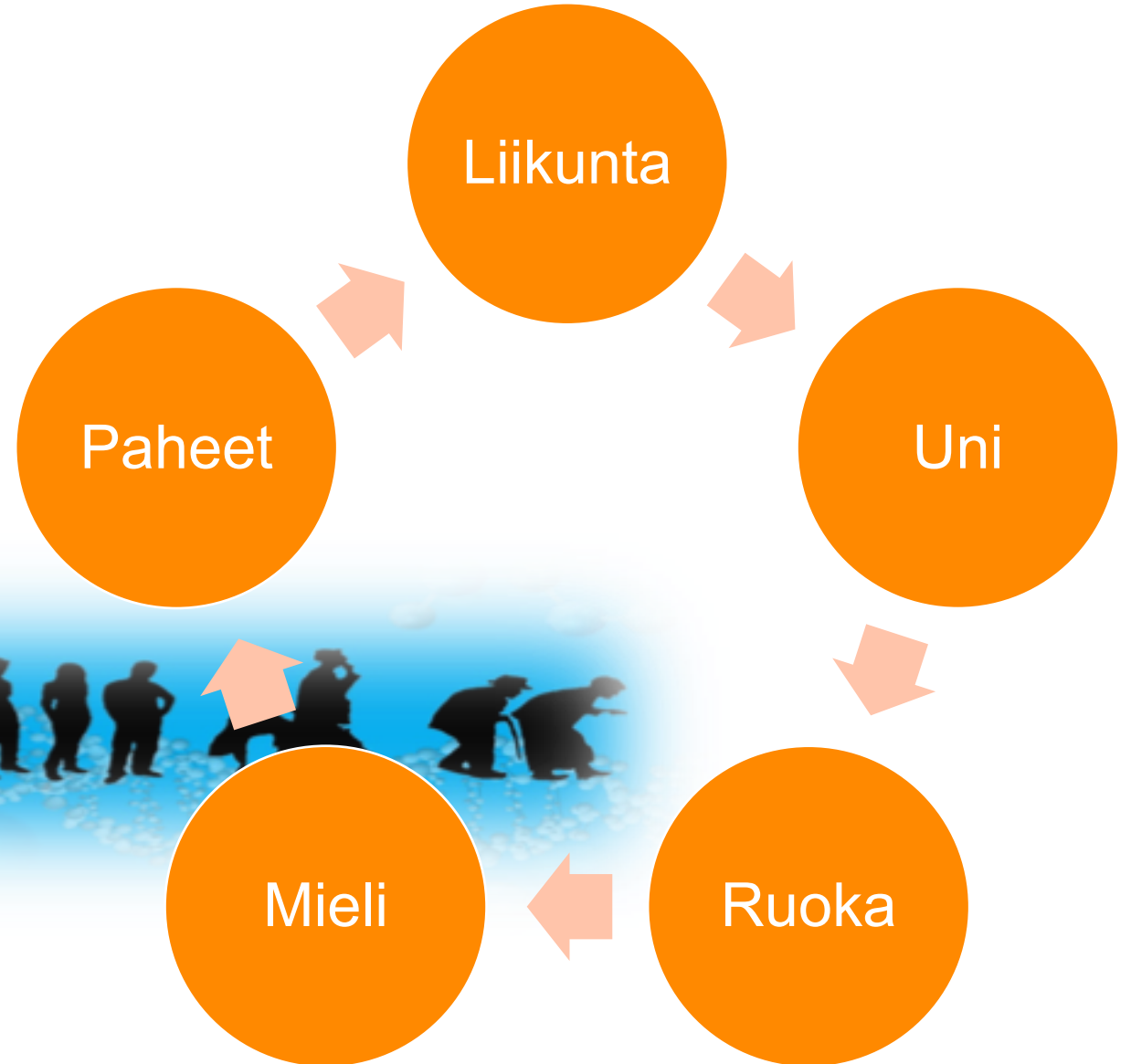
[Kaikki yhteystiedot](#)

Käytämme sivustollamme evästeitä. [Lue lisää tästä](#)

© 2019 Aivoliitto



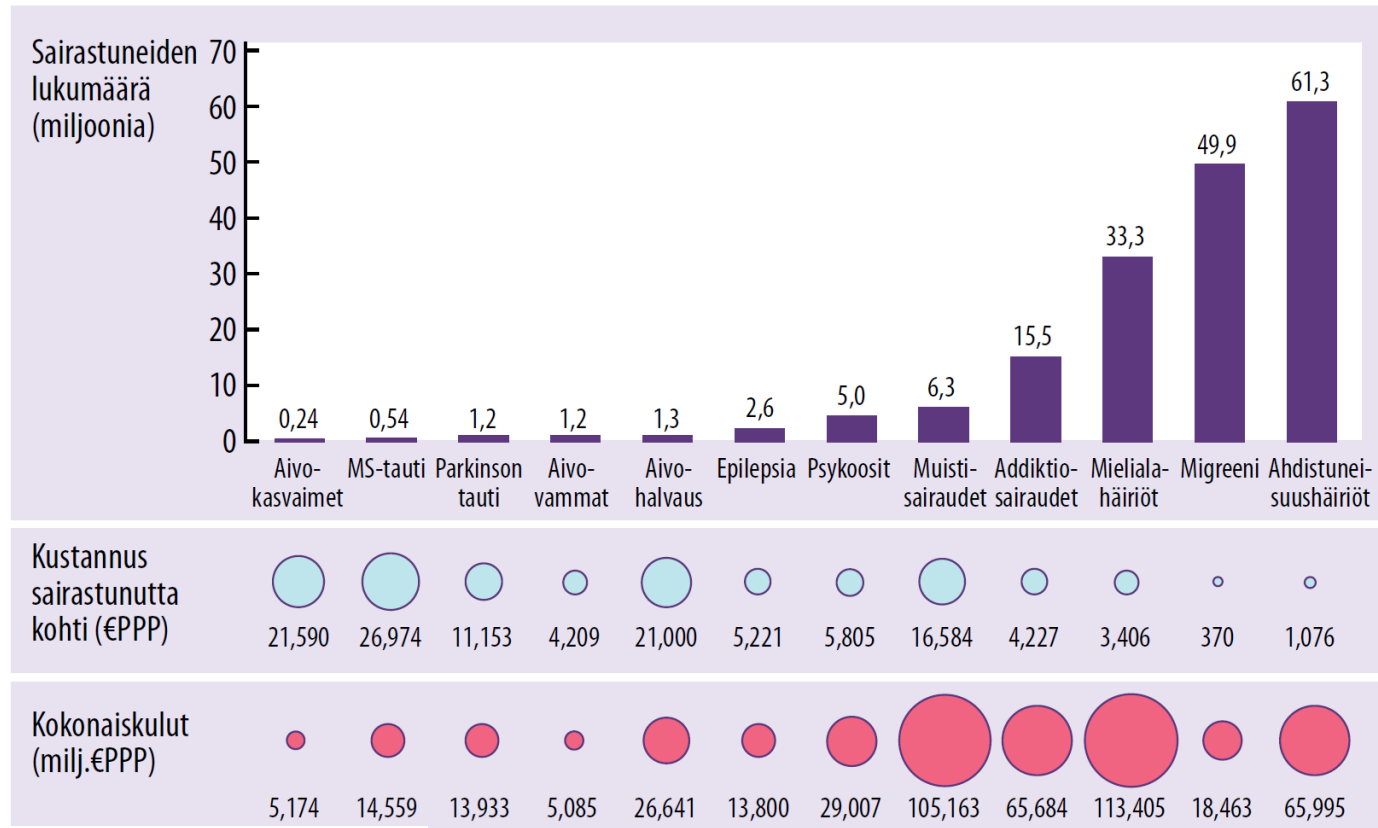
Aivojen terveyden vaaliminen on elinikäinen asia





Kolmannes hyvinvointivalttioiden tautitaakasta johtuu aivosairauksista

TERVEET AIVOT 100 VUOTTA KATSAUS

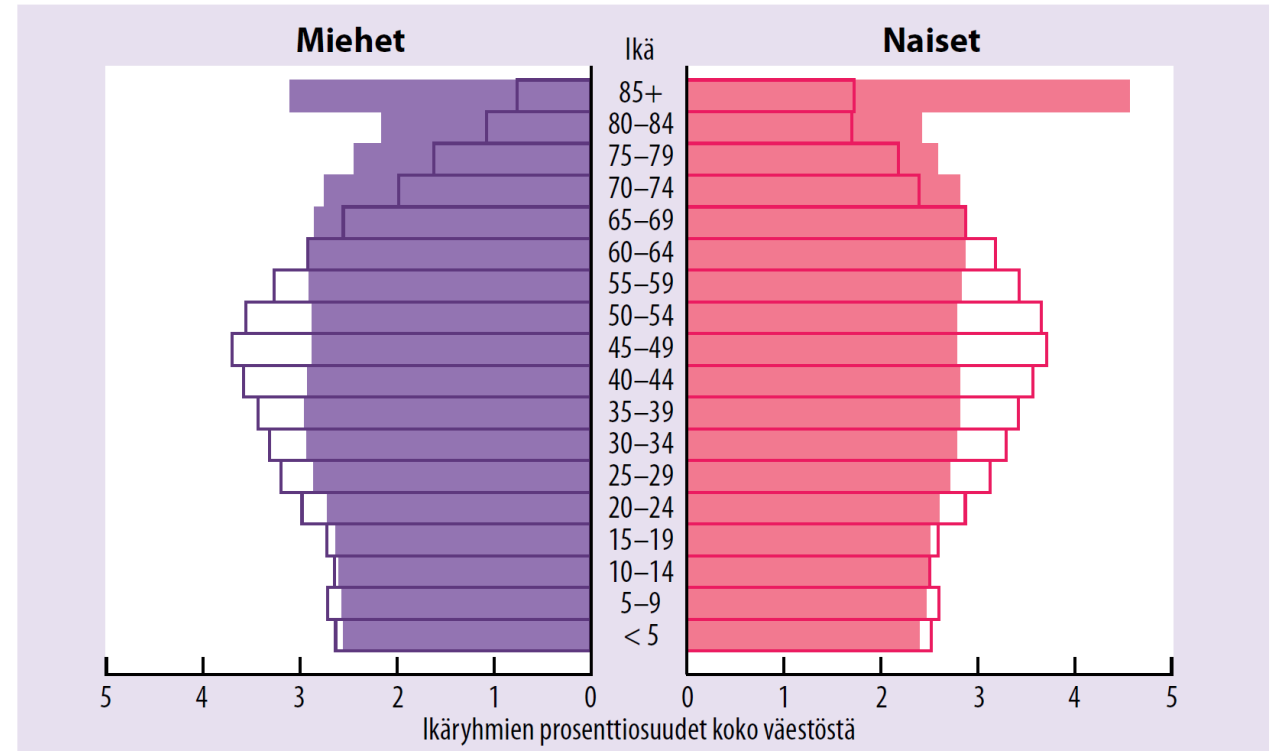


Duodecim 2017;133:191–3



Yhä useammalla on vanhat aivot ”Kuinka ikäännyimme onnistuneesti?”

- Ihmisen yläikärajan on 120 vuotta
- Elinajan odote miehet 78,5 v ja naiset 84,1 v
- Tänäään maassamme 750 100 - vuotiasta ja vuonna 2060 heitä kahdeksan kertaa enemmän





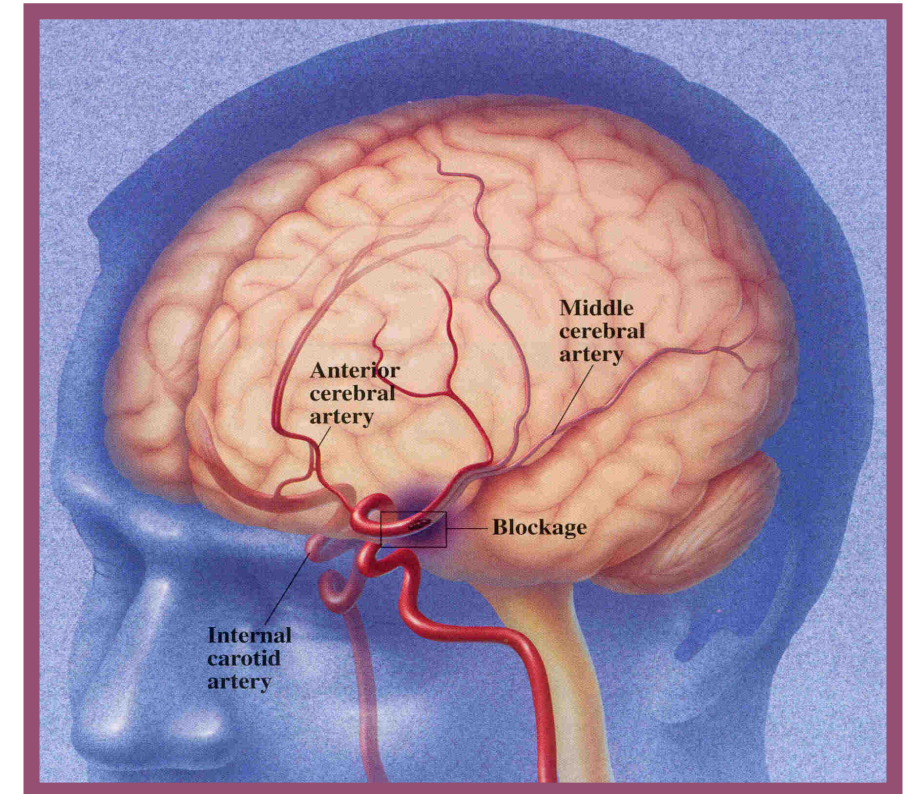
Aivoverenkiertohäiriöt

Suomessa vuosittain 25 000 uutta aivoverenkierohäiriötä

Aivoinfarkti (80 %)

- Kaulavaltimoperäiset tromboosit (20 %)
- Pienten valtmoiden tukokset (20 %)
- Kardioemboliset (20 %)
- Muut määritetyt (5 %)
- Määrittelemättömät (15 %)

Aivoverenvuodot (20 %)



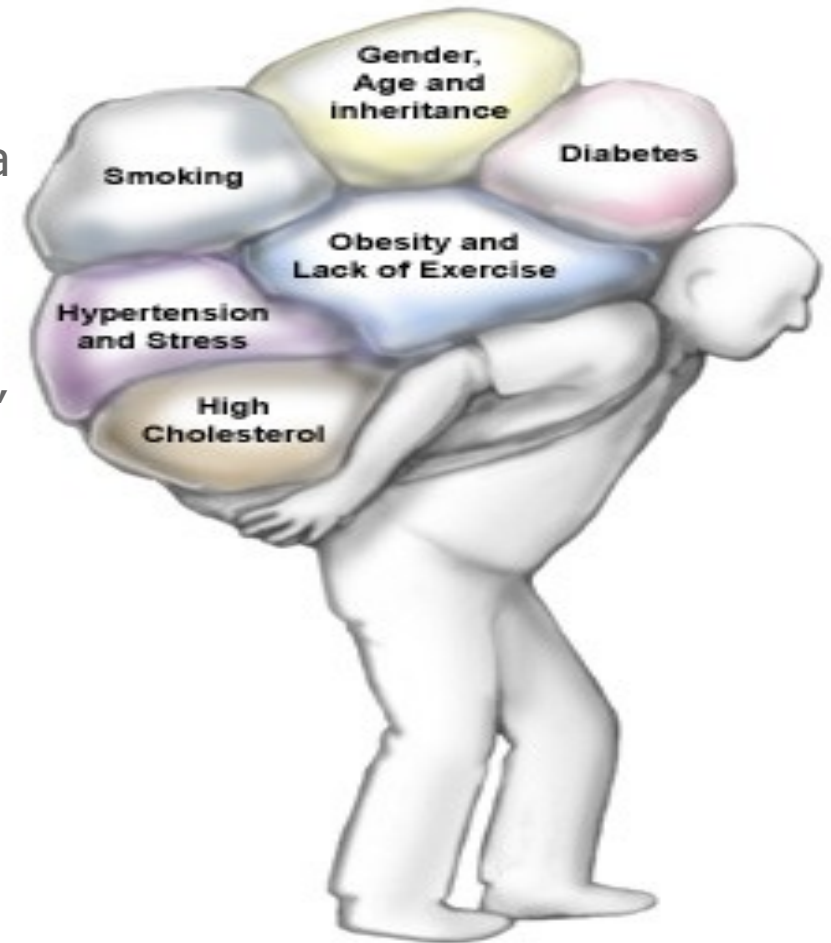


Eeva Jalavisto, Suomen geriatrian äiti Kotiliedessä 1960

"Sairauksien torjumisella on siten aivan keskeinen asema vanhusten oloa ja viihtyvyyttä ajateltaessa"

"Jos onnistumme torjumaan verenkiertoelinten tauteja, edistämme varmasti myös vanhuusajan mielenterveyttä"

Professori Eeva Jalavisto: Ymmärrämmekö vanhuutta? Kotiliesi 1960, s. 1200





Aivoverenkiertohäiriö ei ole vain halvausoire - vaikutus kognitioon



1. Infarktit, valkean aineen muutokset

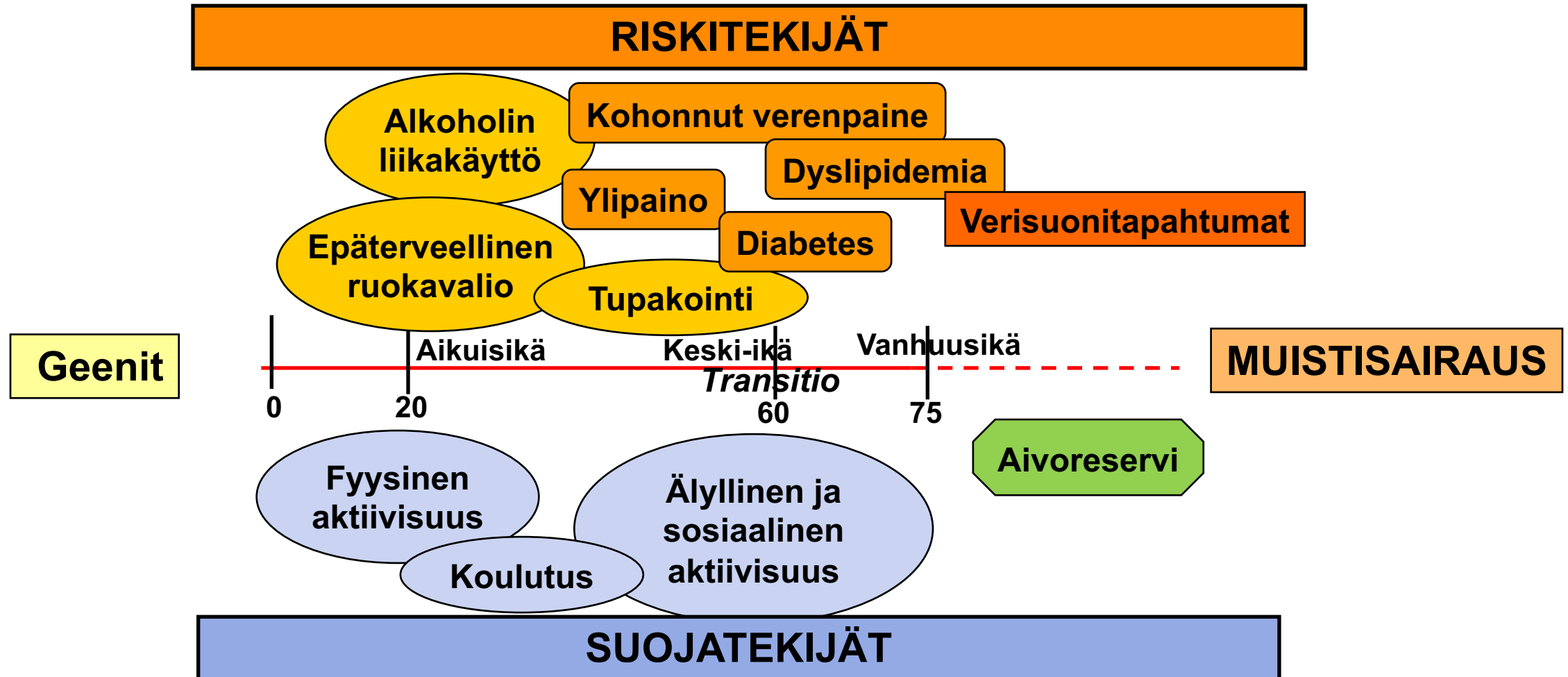
2. Vaskulaariset vaaratekijät

4. Aivoinfarktin jälkeinen dementia

3. Yhteiset patologiset mekanismit

AT – Alzheimerin tauti
AVH - aivoverenkiertohäiriö

Alzheimerin tauti on monitekijäinen oireyhtymä





Kognition heikentymiseen liittyviä riski- ja suojatekijöitä sekä niiden näyttö

CAIDE - Cardiovascular Risk Factors,
Aging and Dementia

FINGER - The Finnish Geriatric
Intervention Study to Prevent Cognitive
Impairment and Disability

Lisää riskiä	Näytön vahvuus
Masennus	+
Diabetes	+
Metabolinen oireyhtymä	+
Tupakointi	+
Vähentää riskiä	
Kognitiivinen harjoittelu	+++
Kasvisravinto	+
Välimeren ruokavalion tyyppinen ravinto	+
Omega-3-rasvahapot	+
Fyysinen aktiivisuus	+
Ei yhteyttä	
C- ja B-vitamiini, karoteeni	+++
Statiinit	+++
Asetyyllisäilylihapo	++
Monivitamiinit	++
Tulehduskipulääkkeet	+
Homokysteiini	+

+ = vähäinen näyttö, ++ = kohtalainen näyttö,
+++ = vahva näyttö



Myöhäisiän muistisairauden riskitekijät ja riskilaskuri

Mikä on riskisi sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana?

Riskitekijä	Laatu	Pisteet
Ikä	< 47 v	0
	47–53 v	3
	> 53 v	4
Sukupuoli	Nainen	0
	Mies	1
Koulutus	> 10 v	0
	7–9 v	2
	< 7 v	3
Systolinen verenpaine	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Kolesterolipitoisuus	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Painoindeksi	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Fyysinen aktiivisuus	Kyllä	0
	Ei	1
Kokonaispisteet	Riski	
0–5	1,0 %	
6–7	1,9 %	
8–9	4,2 %	
10–11	7,4 %	
12–15	16,4 %	

Voit estää muistisairauden yksinkertaisilla tempuilla - tee näin

🕒 26.03.2019 klo 7:00 (muokattu 26.03.2019 klo 9:13)

Uuden tutkimuksen mukaan niin sanotut henkiset aktiviteetit ehkäisevät muistisairauksilta fyysisen treenaamisen tapaan.



Tee tätä, voit välttää muistisairauksilta. MOSTPHOTOS

Göteborgin yliopistossa on toteutettu mielenkiintoinen tutkimus. Sen perusteella kutominen tai palapelien kokoaminen on lähes yhtä hyödyllistä kuin rankka, fyysinen treenaaminen - ainakin jos haluaa suojautua Alzheimerin taudilta.

- Najar ym. Cognitive and physical activity and dementia: A 44-year longitudinal population study of women. *Neurology* 2019;92.
- Göteborgin kohortti – alkutilanteessa 800 noin 50v naista
- **Kognitiivinen aktiivisuus** (älyllinen, taide, käsityöt, kerho, uskonnollinen – määrät ja monimuotoisuus) **vähensi Alzheimerin taudin riskiä**
- **Fyysinen aktiivisuus** (inaktiivi - 4h/viikko kevyttä – 2-3h/viikko liikuntaa - säännöllinen raskas liikunta) **vähensi sekamuotoisen ja aivoverisuonisairauden tuoman muistisairauden riskiä**



Paheet



- **Alkoholi** – pieninä annoksina voi vähentää aivosairauksien riskiä
- **Tupakointi** - lisää aivoverenkiertohäiriöitä, vauhdittaa aivosairauksien etenemistä
- **Huumeet** – tulevaisuuden haaste
- **Muut addiktiot** – pelit, ym

Unen merkitys aivoterveeyteen

- Alle 6 ja yli 9h nukkuminen yhteydessä lisääntyneeseen kuolleisuuteen
- Vuorotyön
- Uni vahvistaa muistijälkeä
- Muistioireet näkyvät jo 16 tunnin valvomisen jälkeen
 - Keskittyminen heikkenee
 - Oppiminen vaikeutuu
- Uniapnea lisää aivoverenkiertohäiriöitä
- Aivojen glymfaattinen järjestelmä (2013)
 - Aivopesu unen aikana
 - Alzheimerin taudin beeta-amyliodi kertymien esto





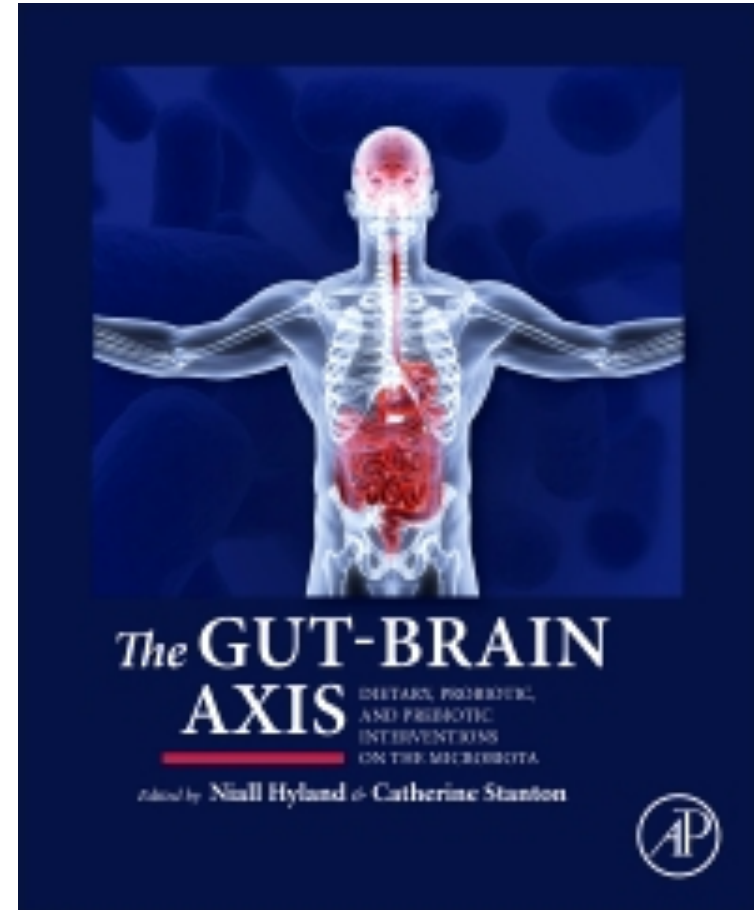
Ravinto ja mikrobiomin merkitys?

Mikrobiomi

kognitio

masennus

kivun säätely





Psyykkinen hyvinvointi



Mielenterveys – häiriöiden puuttuminen?

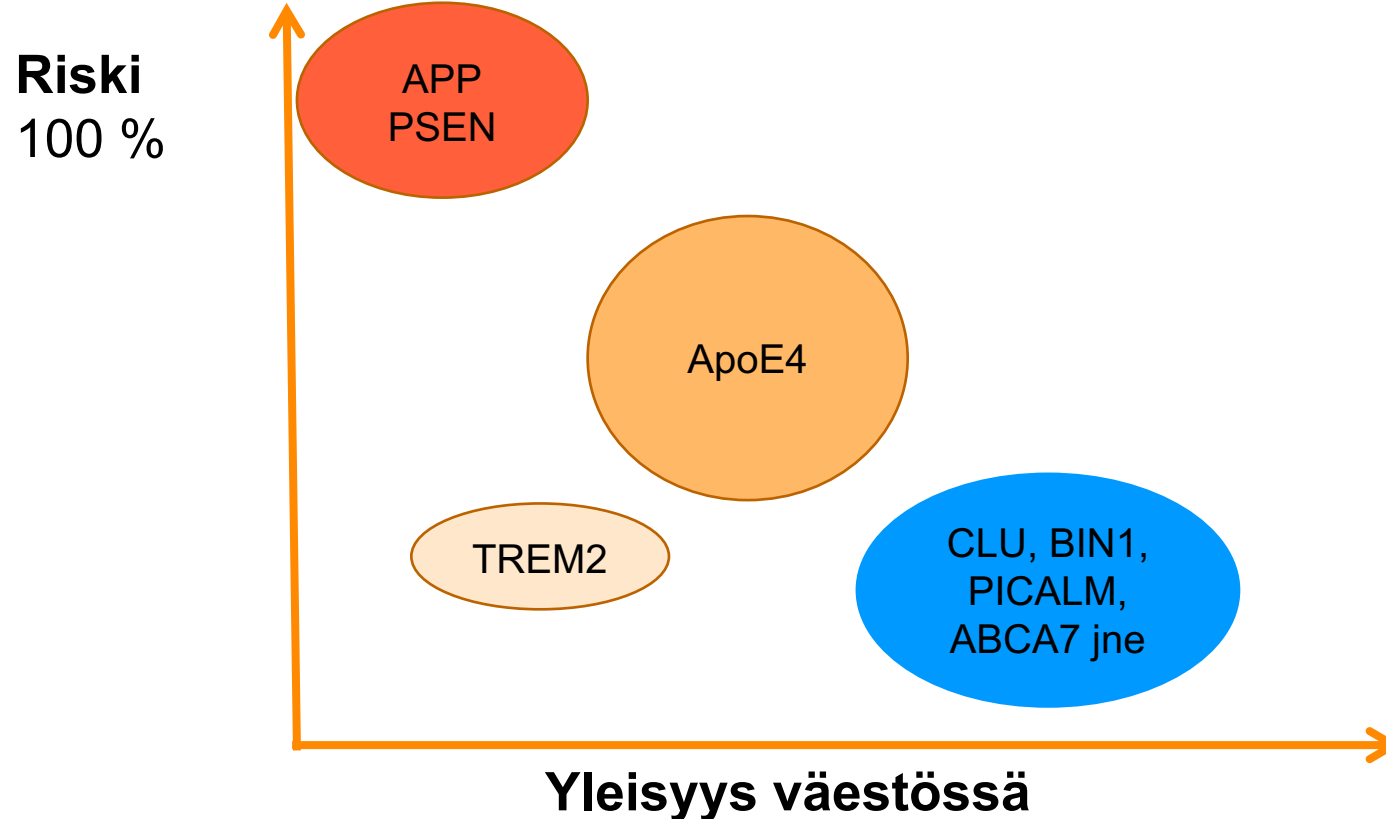
Kietoutuu kaikkeen edellä mainittuun

Oman hyvinvoinnin edistäminen

- Toimi (liikunta, lukeminen, musiikki...)
- Tulkitse positiivisen kautta
- Motivaatio - halu tehdä hyvää



Geenien merkitys - Alzheimerin taudin geneettinen kenttä





Riskitekijöihin puuttuminen alkaa jo keski-iässä

