

Aivoterveyteen kannattaa panostaa

14.3.2024

Viime viikolla julkaistiin yhteiskunnallisesti merkittävä tutkimus diagnosoitujen muistisairauksien ilmaantuvuudesta ja esiintyvyydestä Suomessa (Roitto ym., 2024). Kansallisiin, koko Suomen kattaviin rekisteriaineistoihin perustuvien tutkimustulosten mukaan muistisairausdiagnoosin saa vuosittain huomattavasti useampi kuin aiemmin on arvioitu: muistisairauteen sairastuu Suomessa vuosittain noin 23 000 ihmistä, kun pitkään luvuksi on arvioitu 14 500 (mts. 414). Vuonna 2021 noin 151 000 suomalaisella oli diagnostisoitu muistisairaus. Vuonna 2040 muistisairauksia sairastavia on jo lähes 250 000, jos ilmaantuvuus pysyy vuoden 2021 tasolla ja ikääntyneiden määrä kasvaa Tilastokeskuksen väestöennusteiden mukaisesti. Näin ollen kyseessä on 64 %:n lisääntyminen vuoteen 2021 verrattuna (mts. 414).

Muistisairauksien esiintyvyydessä ja ilmaantuvuudessa on eroja alueittain

Hyvinvointialueittaisessa tarkastelussa ikä- ja sukupuolivakioitu sairastavuus 100 000 asukasta kohden oli suurinta Keski-Pohjanmaalla (4 607/100 000) ja pienintä Ahvenanmaalla (1 452/100 000) (Roitto ym. 2024, s. 415). Etelä-Pohjanmaa oli tässä vertailussa kuudentena (4 083/100 000). Koko maan sairastavuusluku oli 3 787/100 000. Myös ilmaantuvuudessa oli eroja hyvinvointialueittain ja Etelä-Pohjanmaalla ikä- ja sukupuolivakioitu ilmaantuvuusluku oli kuudenneksi suurin (675/100 000). Ilmaantuvuus oli suurinta Kainuussa ja Keski-Pohjanmaalla ja pienintä Ahvenanmaalla sekä pääkaupunkiseudulla. On tärkeää huomioida, että muistisairauksien esiintyvyydessä ja ilmaantuvuudessa havaitut alueelliset erot eivät todennäköisesti selity pelkästään todellisilla esiintyvyyden alueellisilla eroilla, vaan lukuihin voi vaikuttaa esimerkiksi erot muistisairauksien diagnostisoinnissa, tutkimuksiin hakeutumisessa ja hoitoon pääsyssä (mts. 416). Esimerkiksi muistisairauksien puutteellisen diagnostisoinnin takia esiintyvyys- ja ilmaantuvuusluvut

saattavat siksi olla jopa aliarvioituja.

Muistisairausriskiin voi vaikuttaa

Myös muistisairauksien lisääntymistä koskeva ennuste voi olla alakanttiin ottaen huomioon, että suomalaisten sydän- ja verenkiertoelimistön riskitekijätasojen lasku on viime vuosina hidastunut ja esimerkiksi lihavuudesta on tullut suuri kansanterveydellinen haaste (Laatikainen ym. 2019, s. 1889). Muistisairauksien muokattavissa olevia riskitekijöitä ovat muun muassa korkea verenpaine, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt sekä lihavuus (WHO 2019). Ikääntyneiden määrän lisääntyessä, sydän- ja verisuonisairauksia sekä muistisairautta sairastavien määrä väistämättä kasvaa, ellei ehkäiseviin toimenpiteisiin panosteta. Muistisairauksien ilmaantuvuus ei pienene itsestään, vaan vaatii työtä muokattavissa oleviin riskitekijöihin, joita edellä mainittujen lisäksi ovat tupakointi, vähäinen fyysinen aktiivisuus, epäterveellinen ruokavalio, unihäiriöt, vähäinen koulutus, masennus ja vähäinen kognitiivinen aktiivisuus, vaikuttamiseksi. Vaikka sairastumista ei voisikaan kokonaan ehkäistä, ainakin sen puhkeamista saattaa voida lykätä terveellisillä elintavoilla (Livingston ym., 2020, s. 414). Suomessa kehitetty, tutkimustietoon perustuva FINGER-toimintamalli pyrkii edistämään aivoterveyttä vaikuttamalla keskeisiin muistisairauden riskitekijöihin (Kivipelto ym., 2019, s. 185).

Roiton ym. (2024) tutkimuksen tulokset kertovat siitä, että yhteiskunnassamme on panostettava FINGERin kaltaisiin ennaltaehkäiseviin toimintoihin, mutta myös muistisairaiden hoitoon ja palveluihin. Muistisairaudet ja muistisairauksiin liittyvät oireet johtavat moniin vaikeuksiin arjen toiminnoissa ja lisäävät palvelujen tarvetta. Näiden tietojen valossa esimerkiksi suunnitelmat erilaisten vanhuspalvelujen kuten ympärivuorokautisen hoivan vähentämisestä tuntuvat erikoisilta.

Aivoviikko kehottaa antamaan aikaa aivoille

Vaikka muistisairaudet korostuvat palveluja tarvitsevissa vanhimmissa ikäluokissa, muistisairauksiin sairastuu myös nuorempia (Roitto ym., 2024, s. 415). Tällä viikolla (viikko 11) vietetään Aivoviikkoa, joka korostaa kaikenikäisten ihmisten aivoterveyden edistämistä kiireisessä ja älylaitteiden täyttämässä arjessamme teemalla ”Aikaa aivoillesi”. Esimerkiksi Aivoliiton koordinoima kansallinen aivoterveysohjelma pyrkii tuomaan aivosairauksien ehkäisyn rinnalle näkökulmaa aivojen hyvinvoinnin lisäämisestä (Aivoliitto 2024). Tänä vuonna kansallinen aivoterveysohjelma teemana onkin unen merkitys aivojen hyvinvoinnin kannalta. Virkistävä ja palauttava uni on muiden terveellisten elintapojen perusta ja edistää monella eri tavoin aivoterveyttä (Feingold & Smiley, 2022, s. 22).

Hyvää aivoviikkoa!

Katri Turunen
Yliopettaja
SeAMK

Lähteet

Aivoliitto. (2024). Kansallinen aivoterveysohjelma. https://www.aivoliitto.fi/kansallinenaivoterveysohjelma/tavoitteet/uni/

Feingold CL., Smiley A. Healthy Sleep Every Day Keeps the Doctor Away. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 ;19(17):10740. doi: 10.3390/ijerph191710740.

Kivipelto M., Kulmala J., Lehtisalo J., ym. FINGER-elintapaohjelma: toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen. *Lääkärilehti* 2019;73(4):183–6.

Laatikainen T., Härkänen T., Borodulin K., ym. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät 1992–2017 : laskusuunta jatkunut, mutta hidastunut. *Lääkärilehti* 2019;74(35): 1888-90.

Livingston G., Huntley J., Sommerlad A., ym. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet* 2020;396(10248):413-446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6.

Roitto, HM., Lindell E., Koskinen S., ym. Diagnosoitujen muistisairauksien ilmaantuvuus ja esiintyvyys Suomessa vuosina 2016–2021. *Duodecim* 2024;140:411–9.

WHO (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneve: World Health Organization.