

## Muistisairauden riski- ja suojaavat tekijät

Monet sydän- ja verisuonisairauksiin ja elintapoihin liittyvät **riskitekijät** kuten korkea verenpaine ja kolesteroli, diabetes, ylipaino ja tupakointi ovat riskitekijöitä myös muistisairauksille.



Lukuisia muillakin riskitekijöillä on löydetty yhteyksiä suurentuneeseen muistisairausriskiin mm. masennus, ilmansaasteet, päävammat, huonokuuloisuus ja runsas alkoholin käyttö.

Muistisairauksilta **suojaavia tekijäitä** ovat mm.

- monipuolinen aivojen käyttäminen kaikissa ikävaiheissa.
- monipuolinen liikunta.
- aivojen suojaaminen vammoilta.
- terveellinen ja monipuolinen ravinto.
- sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy ja hyvä hoito.

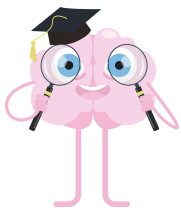


Lisäksi mahdollisesti uni, sosiaaliset suhteet, pitkäaikaisen stressin välttäminen ja kuulon aleneman kuntoutus.



On arvioitu, että noin 40 % muistisairauksista liittyy muokattavissa oleviin elintapa- ja riskitekijöihin (Muistiliitto). <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-riskitekijat>

### Muistisairauksien ennaltaehkäisy



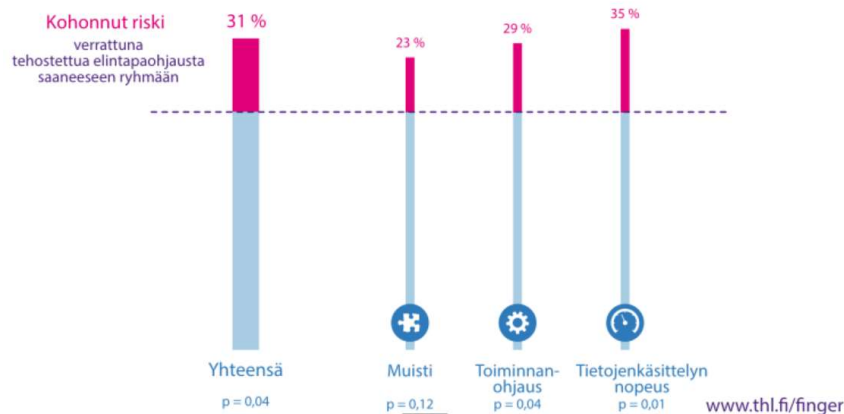
- **FINGER-tutkimuksessa (THL)** tutkittiin, miten kahden vuoden aikana toteutettu elintapainterventio tehoi tavanomaiseen terveysneuvontaan verrattuna.
- Tutkimus osoitti, että noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä.

## FINGER-tutkimus

© THL CC BY 4.0

## Muistihäiriöitä voidaan ehkäistä elintapamuutoksin

FINGER-tutkimuksessa tavanomaista elintapaneuvontaa saaneella verrokkiryhmällä oli 31 % suurempi muistitoimintojen heikkenemisen riski kuin tehostettua elintapaohjausta saaneella ryhmällä.



Kuva: <http://aineistopankki.thl.fi/I/MHrFdQr8h2tF>

## FINGER-tutkimus

© THL CC BY 4.0

## Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



**Ruokavalio kuntoon.** Tutkimukseen osallistuvat saivat yksilöllisiä neuvoja oman ruokavalion muuttamiseksi terveellisemmäksi ja käytännön vinkkejä esimerkiksi ruokaostosten tekoon. Tavoitteena oli ravintosuosituksen mukainen ruokavalio.



**Liikunta suojaa aivojakin.** Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumpppaa ja sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla sekä tasapainiharjoituksia.



**Muisti tarvitsee jumbppaa** – säännöllisesti ja mieluiten hieman haastavia tehtäviä. Muistia jumbattiin tietokoneohjelman avulla. Myös uusien asioiden opettelu, ihmisten tapaaminen ja harrastukset ovat hyväksi muistille.



**Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät hallintaan.** Tutkittavien verenpainetta, kolesterolia ja verensokeriarvoja sekä painoa seurattiin säännöllisesti. Tutkittavia kannustettiin elintapamuutoksiin ja tarvittaessa ohjattiin lääkitykseen.

www.thl.fi/finger

Kuva: <http://aineistopankki.thl.fi/I/MHrFdQr8h2tF>