

Væg vitræn skerðing og mikilvægi greiningar hennar í ljósi nýrra líftækni-lyfja við Alzheimersjúkdómi og áhrif fjölþátta lífsstílsbreytinga til að draga úr þróun heilabilunar

Vaxandi fjöldi eldra fólks er fagnaðarefni og eldri einstaklingar eru mikils virði fyrir samfélagið. Vaxandi aldri fylgir þó meiri sjúkdómabyrði og aukið algengi skerðingar á minni eða annarri vitrænni getu. Með tilkomu sjúkdómshefjandi líftækni-lyfja með ábendinguna Alzheimersjúkdómur á stigi vægrar vitrænnar skerðingar eða vægrar heilabilunar, mun mikilvægi nákvæmari greiningar vægrar vitrænnar skerðingar og heilabilunar aukast.

Lyfjastofnun Íslands gaf út markaðsleyfi fyrir Leqembi í apríl og er reiknað með að hefja notkun þess í haust eða byrjun næsta árs. Líklegt er að margir leiti til heilsugæslunnar á næstu mánuðum og árum með umkvörtun um afturför á vitrænni getu og fyrirsögnunum um tilvísun á minnismóttökuna á Landakoti.

Í *Læknaðinu* er fjallað um væga vitræna skerðingu í greininni: „Væg vitræn skerðing. Forstígg heilabilunar eða eðlileg öldrun?“. Í rannsókninni er einstaklingum sem greindust með væga vitræna skerðingu á minnismóttökunni á Landakoti án greinanlegrar orsakar fylgt eftir í tvö ár. Af 115 einstaklingum greindust 49% þátttakenda með undirliggjandi sjúkdóm á tveimur árum og þar af stór hluti með Alzheimersjúkdóminn. Í greininni eru góðar lýsingar á skilgreiningu vægrar vitrænnar skerðingar og heilabilunar. Skilgreind eru tvö stig vægrar vitrænnar breytingar; upplifuð vitræn skerðing og væg vitræn skerðing, þar sem ekki er hægt að greina vitræna skerðingu á vitrænum prófum í fyrri tilfellinu. Greinin undirstrikar líka að einföld vitræn skimunarpróf geta verið gagnleg þegar einstaklingar kvarta um verra minni eða verri vitræna getu en gefa oft ekki rétta mynd. Þetta stafar af því að vitræn grunngeta er misjöfn meðal fólks og ef grunngeta er ofan við meðallag, verða skimprófin oft eðlileg í upphafi. Eðlilegar niðurstöður ættu því ekki að stöðva tilvísun til minnismóttöku þar sem hægt er að gera frekari vitræn próf, þar með talið taugasálfræðilegt mat.

Sérfræðingahópur á vegum tímaritsins *Lancet* um áhættuþætti fyrir heilabilun og mögulegar lýðheilsuvarnir gaf út sína þriðju skýrslu 2024.¹ Hópurinn nefnir 14 áhættuþætti sem vinna má

með og að með því megi mögulega koma í veg fyrir allt að 45% tilfella. Mikilvægt er að huga að þáttum sem hafa áhrif á framgang æðasjúkdóma og fá meðferð við háþrýstingi, offitu, sykursýki, þunglyndi og háu kólesteróli, stunda líkamsrækt, hætta að reykja og borða hollan mat en einnig drekka áfengi í hófi. Þá er líka mikilvægt að vinna gegn félagslegri einangrun og tengt því nota heyrnartæki ef heyrnardeyfa er til staðar og hjálpatæki og aðgerðir vegna sjóndepru. Draga á úr loftmengun og talað er um að vinna að betra menntunarstigi sem forvörn og draga úr höfuðáverkum.

Meðal stærstu rannsókna á áhrifum fjölþátta lífsstílsbreytinga eru hin finnska FINGER-rannsókn sem skoðaði einstaklinga 60 ára og eldri í hættu á að þróa heilabilun² og franska MAPT-rannsóknin sem skoðaði einstaklinga sem voru 70 ára og eldri og kvörtuðu um minnisleysi eða höfðu fengið greininguna væg vitræn skerðing.³ Báðar sýndu jákvæð áhrif af fjölþátta lífsstílsbreytingum en jafnframt að ekki dugar að huga einungis að einum þætti heldur þarf samtímis bæta næringu, stunda líkamsrækt og örva hugann. MAPT-rannsóknin sýndi þó fyrst og fremst áhrif af fjölþátta lífsstílsbreytingum, ásamt inntöku Omega-3 fitusýra, hjá hópnum sem var með beta-amyloid útfellingar í heila en ekki öllum hópnum. Heilbrigðisstafsfolk hefur því ýmislegt að bjóða fram þegar einstaklingar kvarta um versnun á vitrænni getu.

Heimildir

- Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *Lancet*. 2024;404(10452):572-628.
- Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet*. 2015;385(9984):2255-63.
- Delrieu J, Vellas B, Guyonnet S, et al. Cognitive impact of multidomain intervention and omega 3 according to blood Aβ42/40 ratio: a subgroup analysis from the randomized MAPT trial. *Alzheimers Res Ther*. 2023;15(1):183.



Guðný Stella Guðnadóttir
öldrunarlæknir, yfirlæknir
öldrunarlækninga við
Heilbrigðisstofnun
Suðurlands

Líklegt er að margir leiti til heilsugæslunnar á næstu mánuðum og árum með umkvörtun um afturför á vitrænni getu og fyrirsögnunum um tilvísun á minnismóttökuna á Landakoti.

Mild cognitive impairment and the importance of diagnosis in light of new anti-amyloid monoclonal antibodies for treating Alzheimer's disease, as well as the significance of multidomain lifestyle interventions in preventing dementia.

Guðny Stella Guðnadóttir
Chief of Geriatric medicine,
The Healthcare Institution of
South Iceland

doi 10.17992/ibl.2025.06.842