



Muistisairaus voi tulevaisuudessa olla ehkäistävissä samalla tavalla kuin sydäntaudit

Muistin heikkeneminen pelottaa monia, mutta avun hakeminen on helpottunut ja hoitomahdollisuudet kehittyneet. Neurologian ja geriatrian erikoislääkäri *Raimo Sulkava* kertoo, milloin kannattaa huolestua, mitä tutkimuksia tehdään ja miksi tulevaisuus näyttää toiveikkaalta.

Muistisairauksiin liittyy yhä paljon väärinkäsityksiä ja tarpeettomia pelkoja. Diagnostiikka ja hoito ovat kehittyneet huomattavasti – ja tulevaisuus näyttää entistä valoisammalta.

– Kun puhutaan muistisairauksista, osa on sellaisia, että muisti ei ole kauhean huono ollenkaan, vaan kognitio on muuten heikentynyt, kuten esimerkiksi Lewyn kappale -taudissa, kertoo neurologian ja geriatrian erikoislääkäri Raimo Sulkava, joka on myös työskennellyt 20 vuotta yliopistossa geriatrian professorina.

Yksi yleisimmistä väärinkäsityksistä liittyy Alzheimerin taudin lääkehoitoon.

– Kuulee välillä puhuttavan, että ne ovat muistilääkkeitä, mutta tosiasiasa ne eivät oikeastaan muistia paranna. Ne kyllä virkistävät ja toimintakyky voi kohentua, mutta mieleen painaminen ei yleensä parane.



Väsymys vai muistisairaus – mistä tietää eron?

Jokaisen olisi hyvä ymmärtää muistin toiminnan perusteet jo ennen kuin alkaa huolestua. Muistin lipsahdukset eivät aina kerro vakavasta ongelmasta.

- Riippuu paljon vireyden tasosta, miten asiat painuvat mieleen. Jos on väsynyt tai päätä särkee, muisti toimii meillä kaikilla huonommin, Sulkava selittää.

Mieleen painaminen huononee myös iän myötä, mutta muistin lipsahdukset eivät aina ole merkki muistisairaudesta. Erityisesti kognitiivinen kuormitus vaikuttaa merkittävästi muistiin.

- Neurologina olen nähnyt monta tapausta, joissa työterveydestä on lähetetty potilas muistiongelmiin vuoksi, ja kyseessä onkin ollut burnout. Se voi muistuttaa todella paljon alkavaa muistisairautta – asioita voi olla vaikeaa painaa mieleen. Toisaalta taas työterveyslääkäri saattaa ajatella, että kyse on työn kuormittavuudesta, vaikka taustalla voikin olla alkava muistisairaus.

Milloin on aika huolestua?

Missä sitten kulkee raja normaalin unohtelun ja huolestuttavan muistin heikkenemisen välillä? Vaikka tilanteet voivat muistuttaa toisiaan, on olemassa selviä varoitusmerkkejä.

- Jos on selkeitä muistiaukkoja – ei esimerkiksi muista, että on tavannut jonkun ihmisen, joku on soittanut tai jotain muita tärkeitä asioita unohtuu – niin se on vakavampaa, Sulkava kertoo.

Hän tuo esiin myös humoristisen esimerkin.

- Pitkän avioliiton aikana kehittyy valikoiva muisti. Kun toinen sanoo jotain, sitä ei välttämättä käsittele aivoissa niin syvällisesti, ja se voi unohtua täysin. Tämä on eri asia kuin oikeat muistiaukot, korostaa Sulkava.

Kun muistiaukot koskevat tärkeitä asioita, silloin pitäisi ilman muuta hakeutua tutkimuksiin. Oireet voivat olla myös hienovaraisia.

- Kun tapaa ihmisen, jolla epäillään sairautta, tulee usein sellainen tunne, että kaikki ei ole kohdallaan, vaikka oireet olisivat lieviä. Tulee uudenlaista epävarmuutta ja tukeutumista toiseen ihmiseen, selventää Sulkava.

Kehittynyt diagnostiikka, muuttuneet asenteet

Muistisairauksien diagnosointi on parantunut merkittävästi viime vuosina.

- Nyt on itse asiassa aika hyvät tutkimusmenetelmät. Pystytään hyvinkin varmasti sanomaan, onko alkavaa muistisairautta vai ei.

Tutkimuksiin kuuluu useita eri menetelmiä. MMSE-testi (*Mini-Mental State Examination*) on monelle tuttu, mutta nykyään on tarkempia vaihtoehtoja.

- CERAD (*Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease*) on parempi, ja laaja neuropsykologinen tutkimus on herkin. Pään kuvantaminen magneetilla tai tietokonetomografialla on myös tärkeä osa tutkimuksia, vaikka alkavassa muistisairaudessa kuvat voivat olla vielä normaalit.

Uusin testimuoto tulkitsee verinäytteitä, jolloin diagnosointi on aiempaa helpompaa.

- Uusi, *tau217*-testi otetaan verestä, ja se kertoo, onko aivoissa tapahtumassa Alzheimerin tyyppistä prosessia. Aiemmin vastaava koe piti ottaa selkäydinnesteestä.

Asenteet muistin heikkenemistä kohtaan ovat muuttuneet merkittävästi viime vuosina. Häpeä ja pelko ovat aiemmin viivyttäneet avun hakemista, mutta tilanne on parantunut.

– On selkeä muutos viimeisen vuodenkin aikana. Ennen ihmiset tulivat, kun puoliso tai lapset patistivat. Nykyisin tullaan omastakin tahdosta, Sulkava kertoo.

Elämäntavat voivat hidastaa – mutta eivät estää

Terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä myös muistin kannalta.

– Normaalit hyvät elintavat – ruokavalio, liikunta, uni – niillä on jonkin verran ainakin hidastavaa vaikutusta. On tutkittu, että jos harrastaa liikuntaa, elää aktiivista elämää ja syö terveellisesti, muistisairautta voidaan myöhentää noin viidellä vuodella, Sulkava toteaa.

Hän kuitenkin varoittaa liian yksinkertaisista lupauksista.

– On vähän väärin sanottu, että Alzheimer voidaan varmasti estää terveellisillä elämäntavoilla. Tapaan usein potilaita, jotka kertovat tehneensä kaiken oikein, mutta silti tauti tuli. Suurin riskitekijä on perinnöllisyys.

Yksittäisten ravintoaineiden, kuten omega-3:n tai B-vitamiinien roolia muistin kannalta on tutkittu paljon. Totuus on monimutkaisempi kuin usein annetaan ymmärtää.

– Ravintoaineilla on roolinsa, mutta yksittäisinä ne eivät ole tuoneet merkittäviä tuloksia. Kun ne sen sijaan otetaan yhdistelmänä – eräänlaisena cocktailina – vaikutus on todettu aivojen kannalta hyväksi. Aivosolut tykkäävät, kun aivoverenkierrossa on kaikki tarvittavat aineet yhtä aikaa. Syntyy jopa uusia hermosoluja.

Nykyhoito hidastaa, tulevaisuus lupaa ennaltaehkäisyä

Vaikka Alzheimerin tautia ei vielä voida parantaa, nykyiset hoitomahdollisuudet antavat todellista toivoa.

– Nykyisillä lääkkeillä on selvä hidastava vaikutus. Eikä diagnoosi tarkoita välitöntä toimintakyvyn menetystä. Vaikka mieleen painaminen huononee, ymmärrys ja järki säilyvät päässä. Potilas pystyy huolehtimaan itsestään hyvin pitkään – viisi, kymmenen, jopa viisitoista vuotta voi tilanne pysyä hyvänä, kertoo Sulkava.

Tulevaisuudessa pyritään löytämään ne henkilöt, joilla sairastumisen riski on suurin.

– Lähivuosina, viiden vuoden sisään tai ehkä aiemminkin, tulee mahdolliseksi Alzheimerin taudin ennaltaehkäisy. Aivoihin kertyy beta-amyloidia jopa 20 vuotta ennen ensimmäisiä oireita ja tässä on samankaltainen mahdollisuus kuin korkean kolesterolin hoidossa sydäntautien ehkäisyssä.

Uusia hoitomuotoja on kehitteillä, jopa suun kautta otettavina.

– Aikataulun suhteen realismi on hyvä pitää mielessä, korostaa Sulkava .

Lopuksi Sulkava muistuttaa murehtimisen turhuudesta.

– Kannattaa tutkia. Voi olla, että löytyy muistisairaus, tai sitten ei löydykään. On turha murehtia epämääräisiä oireita, kun tutkimukset ovat nykyisin kohtuuhintaisia ja pystymme suhteellisen varmasti sanomaan mistä on kyse.

Ja vaikka tulisikin diagnoosi kotiinviemisinä, ei muistin heikkeneminen ole katastrofi.

– Alzheimerin tauti on etenevä, mutta nykyisillä hoitokeinoilla sitä voidaan hidastaa ja ihan normaalia elämää voi olla luvassa vielä todella pitkään.