

Demans Riskini Artıran Dokuz Etken

Dr. Özlem Ak [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Demans dünyada 47 milyon kişiyi etkiliyor. Her yıl da 9,9 milyon kişiye daha teşhis konuyor. Bunların üçte ikisini ise kadınlar oluşturuyor. Bu karmaşık sendromun pek çok nedeni olduğu ve bu nedenlerin de birbirleriyle bağlantılı olduğu düşünülüyor. Hafıza kaybının ve bilişsel bozulmanın başlama hızı ve ciddiyeti ise kişiden kişiye değişiklik gösteriyor.

Uygulanan tedavilerin etkinliklerinde farklılıklar gözlemlense de, henüz kişinin normal yaşamını sürdürme yeteneğinin kaybının önüne geçilemiyor. *Lancet*'te yayımlanan son araştırmalar değerlendirildiğinde ilginç bir sonuçla karşı karşıya gelindi: Yaşamın erken dönemlerinde önemli dokuz risk faktöründen kaçınılrsa demans vakaları yaklaşık üçte bir oranında azaltılabilir.

Temmuz ayında Londra'daki Alzheimer Derneği Uluslararası Konferansı'nda demansın başlamasına katkıda bulunan bu dokuz faktör açıklandı. Listenin en başında en yüksek risk oranına sahip faktör olarak orta yaşta işitme kaybı (%9 risk) geliyor. İkinci sırada ise orta öğretimin/lise eğitiminin tamamlanmaması (%8 risk), üçüncü sırada ise sigara kullanımı (%5 risk) var. Listenin dördüncü sırasında %4 risk oranıyla genç yaşta görülen depresyonun tedavi edilmemesi geliyor.





Onu %3 risk oranıyla hareket-sizlik, %2 risk oranıyla ise sosyal izolasyon izliyor. Listenin son üç sırasında %2 risk oranıyla yüksek tansiyon, %1 risk oranıyla obezite, %1 risk oranıyla ve obeziteyle de ilişkili olarak tip 2 diyabet yer alıyor.

Tüm bu etkenler demans riskinin %35'ini oluşturuyor. Bu da demans vakalarının aslında üçte birinin önlenebileceği anlamına geliyor. Bunun diğer bir sonucu da demansın tüm dünyada 818 milyar dolar olan maliyetinin düşmesi.

Geri kalan %65 risk ise kişinin tamamen kontrolünün dışında gelişen etkilere ortaya çıkıyor. Örneğin beyinde protein plakalarının birikmesi ve genetik mutasyon sonucu beyinde hasar oluşması gibi.

Listede işitme kaybı ilk kışta hayli dikkat çekici olsa da araştırmacılar sesten uzak olmanın yani duymamanın demansın başlamasına katkıda bulu-

nan sosyal izolasyonun ve depresyonun da artmasına neden olabiliyor. Diğer etkenler ise daha çok eğitim düzeyiyle ilgili. Yayımlanan rapora göre yaşamın ilerleyen dönemlerinde öğrenmeyi sürdürme ve eğitim demans riskini önemli derecede azaltıyor.

2050'de demans vakalarının sayısının 150 milyonu bulacağı tahmin ediliyor. Araştırmacılar demansın bu yüzyılın en büyük sağlık sorunlarından biri olmasına rağmen, bu dokuz risk faktörü göz önüne alınarak önüne geçilebileceğini düşünüyor. ■

Kaynak

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/behindtheheadlines/news/2017-07-20-nine-lifestyle-changes-may-reduce-risk-of-dementia/>

