

FRÆDSLUEFNI

# Hámörkum heilahreysti

Forvarnir fyrir heilabilun



Heilinn okkar stýrir öllu sem við gerum, heldur jafnvægi á svefni og vöku, hitastigi, öndun, meltingu, hjartslætti og ótal mörgu fleiru sem við verðum ekki vör við að sé að gerast í líkama okkar. Heilinn geymir líka minningar okkar og annað sem við höfum lært og gerir okkur að því sem við erum. Án hans væri engin skynjun, hugsun, upplifun, persónuleiki, fegurð, sorg, gleði eða ást.

Allir hlutar líkamans byrja að gefa eftir með hækkandi aldri og það á einnig við um heilann. Heilinn rýrnar með aldrinum, taugamótum fækkar og geta taugafruma til að eiga samskipti sín á milli versnar. Af þeim sökum verðum við hægari í hreyfingum og hugsun, minnið slaknar og geta okkar til að ráða við flókin verkefni sem krefjast einbeitingar minnkar.

Rannsóknir vísindamanna á mönnum og dýrum hafa leitt í ljós að það er ýmislegt sem við getum gert til að spyrna við fótum. Rannsóknir á fólki sem hefur náð háum aldri án þess að hugarstarfið hafi látið undan síga, gefa líka vísbendingar um hvers konar lífstíll það er sem undirbyggir heilahreysti fram í háa elli og hvaða þættir það eru sem auka hættuna á að við þróum með okkur vitræna skerðingu eða heilabilun.

## „Taktu í taumana“

*Lífstíll þinn í dag hefur áhrif á líkurnar  
á því að þú fái heilabilun síðar*

## Áhættuþættir

### Þættir sem hafa áhrif á hjarta- og æðakerfi.

Háþrýstingur, sykursýki, ofþyngd og reykingar auka ekki aðeins líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum, heldur auka þessir þættir einnig líkurnar á vitrænni skerðingu og jafnvel heilabilun síðar á ævinni. Slæma kólesterólíð stíflar æðarnar, reykingar þykkja æðaveggina og sykursýki minnkar viðbrögð æðanna við breytingum í blóðflæði, en allt þetta getur leitt til þess að líkaminn ráði ekki lengur við að halda góðu jafnvægi á blóðþrýstingnum og hann verður of hár. Rannsóknir hafa sýnt að fólk með langvarandi háþrýsting hefur að meðaltali meiri rýrnun í heilavef og meiri skemmdir í hvíta efni heilans, en fólk sem hefur æskilegan blóðþrýsting.

### Svefn og streita

Svefntruflanir og ónógur svefn eru áhættuþættir fyrir Alzheimerssjúkdóm. Líkaminn er í alls konar endurnærandi starfsemi og viðgerðum á meðan við sofum. Hann framleiðir prótein sem hjálpa til við viðgerðir á skemmdum frumum og önnur efni sem styrkja ónæmiskerfið og hafa góð áhrif á líðan okkar. Dýrarrannsóknir hafa sýnt að í svefni er úthreinsun á ýmsum úrgangsefnum mun hraðari heldur en í vöku, m.a. á amyloid-beta próteinbrotum sem safnast upp í heila Alzheimerssjúklunga. Hjá svefnvana fólki verður líka meiri framleiðsla á streituhormónum, en streita getur haft áhrif til hins verra á

ýmsa aðra sjúkdóma eins og háþrýsting og blóðfituröskun og er einnig áhættuþáttur fyrir heilabilun. Langvarandi streituástand getur smám saman veikt heilann, sérstaklega minnisstöðvarnar.

## Verndandi þættir

### Líkamleg, hugræn og félagsleg virkni

Hugarstarf eða hugarleikfimi vísar til alls konar verkefna hugans, náms, minnis, greindar, rökhugsunar, dómgreindar o.fl. Margar rannsóknir hafa sýnt að krefjandi hugarstarf, hvort sem það er í gegnum formlega menntun, flókið starf, félagslíf eða önnur verkefni, minnkar líkurnar á því að við greinumst með heilabilunarsjúkdóm. Hugarleikfimin þarf samt að vera þannig að hún reyni á okkur. Ef við getum framkvæmt verkefnið um leið og við gerum eitthvað annað, þá er það ekki hugarleikfimi!

### Reglubundin hreyfing

Reglubundin hreyfing vinnur á móti öllum áhættuþáttunum sem taldir eru upp hér að framan. Hún styrkir hjarta- og æðakerfi, minnkar streitu og þættir svefn. Það kemur því ekki á óvart að þeir sem hreyfa sig mikið, standa sig líka almennt betur á prófum sem reyna á vitræna færni, miðað við þá sem hreyfa sig minnst. Enn fremur eru þeir sem stunda reglubundna hreyfingu í minni hættu á að þróa með sér heilabilunarsjúkdóma, en þeir sem ekki hreyfa sig. Reglubundin hreyfing getur veitt mótvægi við aldurstengdri rýrnun í heila og sést hefur marktæk aukning heilavefs hjá fullorðnu kyrrsetufólki eftir aðeins 6 mánaða hressilega hreyfingu, þrisvar í viku.

### Ráðleggingar:

- Ef þú ert með háþrýsting eða aðra áhættuþætti fyrir hjarta- og æða-sjúkdóma, reyndu þá að hafa áhrif á þessa þætti með breytingum á lífstíl
- Passaðu upp á svefninn. Hér eru hagnýt ráð frá hinu íslenska svefnrannsóknarfélagi: <http://www.svefnfelag.is/svefnrad/>
- Minnkaðu streitu. Ýmsar æfingar og ráð frá Stúdentþjónustu HR má finna hér: <https://www.ru.is/media/almennt/Streita.pdf>
- Stundaðu reglubundna hreyfingu. Bæklingur með ráðleggingum um hreyfingu af vef landlæknis: [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399\\_hreyfiradleggingar\\_baeklingur\\_lores\\_net.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf)
- Upplýsingar um hreyfiseðla heilsugæslu: <https://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/thjonusta-a-heilsugaeslustodvum/hreyfisedill/>



LANDSPÍTALI

---

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI  
NÓVEMBER 2017  
FLÆDISVIÐ

ÁBYRGÐARMÆÐUR:  
BRYNHILDUR JÓNSDÓTTIR  
SÁLFRÆÐINGUR

HÖNNUN:  
SAMSKIPTAÐEILD