

Fritidsaktiviteter kan forebygge demens

Fritidsaktiviteter som lesing, kortspill og musikkutøvelse hos eldre er assosiert med redusert risiko for demens.

I en prospektiv kohortstudie med 469 personer eldre enn 75 år og uten demenssymptomer ved studiestart ble deltakelse i ulike fritidsaktiviteter kvantitert med en kognitiv og en fysisk aktivitetsskåre (1).

Basert på klinisk evaluering og nevro-psykologiske tester utviklet 124 personer demens i løpet av studieperioden på vel fem år, hvorav 61 fikk Alzheimers sykdom.

Lesing, kortspill, musikkutøvelse og dans var assosiert med redusert risiko for demens etter justering for alder, kjønn, utdanningsnivå, kronisk sykdom og kognitiv status ved studiestart. En økning i kognitiv aktivitetsskåre var signifikant assosiert med redusert risiko for demens (hasardratio 0,93; 95 % KI 0,90–0,97), mens en økning i fysisk aktivitetsskåre var det ikke (hasardratio 1,00).

– Flere epidemiologiske studier antyder at et godt sosialt nettverk og deltakelse i kognitive fritidsaktiviteter kan beskytte mot demens, og denne studien med sin prospektive design og lange observasjonstid gjør det samme, sier professor Dag Årsland ved Alderspsykiatrisk seksjon ved Psykiatrisk Klinikk, Sentralsjukehuset i Rogaland. Den relative betydning av genetiske og miljømessige årsaksfaktorer ved demens er

uklar, og vi kjenner ikke mekanismene for hvordan mental aktivitet påvirker risikoen for å utvikle demens, påpeker Årsland, men det er rimelig å anta at det er et komplekst samspill mellom biologiske og miljømessige faktorer.

– Deltakelse i fritidsaktiviteter som krever en kognitiv innsats, kan altså ikke bare øke eldres livskvalitet, men også forebygge demensutvikling. Dette understreker viktigheten av en eldreomsorg som aktiviserer de eldre mentalt, sier Årsland.

Petter Jensen Gjersvik

petter.gjersvik@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *N Engl J Med* 2003; 348: 2508–16.



Statiner standard ved diabetes?

Behandling med simvastatin reduserte forekomsten av hjerte- og karsykdommer med 25 % blant diabetikere.

Pasienter med diabetes mellitus har økt risiko for hjerte- og karsykdommer. Deres serumkolesterolnivå er på linje med normalbefolkningen. Likevel ser det ut til at flere blant diabetikere har nytte av kolesterolsenkende medikamenter.

Nesten 6 000 pasienter med diabetes har deltatt i en placebokontrollert studie av simvastatin (1). Sammenliknet med placebogruppen hadde diabetikerne som fikk simvastatin omkring 25 % færre tilfeller av hjerteinfarkt i løpet av fem år. Det var også signifikant færre som fikk hjerneslag og som trengte revaskularisering. Gjennomsnittsalderen var 62 år, og de aller fleste hadde type 2-diabetes. Forfatterne konkluderer med at alle diabetikere bør vurderes for statinbehandling, uavhengig av serumkolesterol.

– Statiner reduserer risikoen for kardio-

vaskulære hendelser relativt sett like mye hos diabetikere som hos ikke-diabetikere, sier Kåre Birkeland ved Aker universitetssykehus. – Fordi risikoen for slike hendelser er 3–5 ganger økt hos diabetikere i forhold til ikke-diabetikere, er den absolute gevinsten høyere ved diabetes. Mange pasienter med type 1-diabetes, og kanskje 20–30 % av de med type 2, har ikke andre risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer. Det er tidligere vist også hos diabetikere at dersom risikoen i utgangspunktet er lav, har statinbehandling ingen signifikant effekt på antallet kardiovaskulære hendelser. Diabetikere bør derfor fortsatt vurderes individuelt.

Ragnhild Ørstavik

ragnhild.orstavik@ioks.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Heart protection study collaboration group. MRC/BHF Heart Protection Study of cholesterol-lowering with simvastatin in 5963 people with diabetes: a randomised placebo-controlled trial. *Lancet* 2003; 361: 2005–16.

Økt kriminalitet blant psykisk syke i Danmark

Danmark har som andre land lagt om det psykiatriske behandlingssystem i form av nedleggelse av sengeplasser til fordel for distriktspsykiatrisk behandling. Parallelt med dette er det registrert økt kriminalitet blant psykiatriske pasienter.

I en ny studie undersøkes utviklingen i kriminalitet begått av psykisk syke i perioden 1977–99 i Danmark (Ugeskr Læger 2002; 165: 2553–6).

Det viste seg at antallet psykisk syke kriminelle har økt år for år målt ved antall rettspsykiatriske pasienter under tilsyn av kriminalomsorgen. Fra 1980–99 steg antallet i denne gruppen eksponentielt fra ca. 300 til 1 100 med en årlig vekstrate på om lag 7 %.

Forskerne konkluderte med at veksten i antallet rettspsykiatriske pasienter ikke kan forklares med endringer i lovgivning, praksis, voksende kriminalitet i samfunnet eller lengre foranstaltningstider. Stigningen skyldes særlig at stadig flere schizofrene pasienter begår kriminalitet.

Autoimmunitet beskytter mot aterosklerose

Forsøk med immunisering av mus har vist et overraskende resultat: Naturlige antistoffer mot oksidert LDL førte ikke til økt aterosklerose, men begrenset tvert imot sykdommen (*Nat Med* 2003; 9: 736–43). Autoantistoffet, kalt T15, beskytter blant annet mot pneumokokksykdom.

Da forfatterne immuniserte mus med pneumokokker, steg nivået av T15. Også dette førte til at aterosklerotiske plakk gikk tilbake. Funnene utfordrer en etablert hypotese om at autoimmunitet øker forekomsten av aterosklerotiske tilstander.

Færre fødsler i helgene

Færre fødte i helgene, men den neonatale mortaliteten var høyere, viste noen studier for flere år siden. Også de siste årene har det vært bekymring for kvaliteten på den medisinske behandlingen i helgene (*JAMA* 2003; 289: 2958–62).

I en studie fra California for årene 1995–97 koblet forskerne data fra fødselsmeldinger og dødsmeldinger. Data fra mer enn 1,6 millioner levendefødte barn med fødselsvekt ≥ 500 g ble analysert.

Forskerne fant at andelen keisersnitt falt fra 22 % på ukedagene til 16 % i helgene. Den neonatale morbiditeten økte fra 2,8 per 1 000 fødsler i ukedagene til 3,12 per 1 000 i helgene. Men etter justering for fødselsvekt, viste det seg at økningen i neonatal mortalitet blant barna som var født i helgene ikke var statistisk signifikant.

Forskerne konkluderer med at det er trygt å bli født i California i helgene, men understreker at neonatal morbiditet vil være en mer sensitiv metode for å undersøke kvaliteten på den medisinske behandlingen.