

# 6 tényező, ami növeli az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát

[Consuela](#)

2018. január 08.,

**Sajnos nem minden faktor kontrollálható, de így is akadnak azonban olyan dolgok, amiken javíthatunk.**

Bár a Magyarországon is egyre több embert érintő neurodegeneratív betegség pontos kiváltó okai továbbra sem ismertek, jó pár olyan tényezőről tudunk, amely hozzájárulhat az elbutulással és a szellemi képességek gyors leépülésével járó kórkép kialakulásához. Ezek közül a rizikófaktorok közül [szedett össze néhányat a Science Alert.](#)

## 1. Életkor

Az Alzheimer-kór előfordulásának gyakorisága az életkor előrehaladtával növekszik, 65 éves kor felett pedig nagyjából öt évente megduplázódik az esély arra, hogy valakinék kialakuljon.

## 2. Genetika

Emellett persze az öröklődés is jelentős szerepet játszhat a betegség kialakulásában. A korai, már 30-40 éves korban jelentkező tünetek esetén például az egyik szülőtől örökölt három gén valamelyikének mutációja vezethet a betegség megjelenéséhez. Az idősebb korban diagnosztizált változat esetében ugyanakkor nem ilyen egyértelmű a helyzet, ebben az esetben eddig csak a kockázatot növelő és csökkentő mutációkat fedeztek fel a kutatók.

## 3. Környezet

A gének mellett a környezeti tényezők is hatással lehetnek az Alzheimer-kór kialakulására, ezzel kapcsolatban ugyanakkor egyelőre elég kevés konkrét információ áll rendelkezésre.

## 4. Szívbetegségek

A szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatos rizikófaktorok ugyanakkor már olyan tényezők, amelyeken segíthet az életmódváltás. A koleszterinszint és a magas vérnyomás csökkentése egyaránt javíthat a helyzeten, [az egészséges táplálkozás](#) és [megfelelő mennyiségű testmozgás](#) ebből a szempontból is hasznos tehát.

## 5. Fejsérülések

Egy második világháborús veteránok részvételével készült [kutatás](#) szerint a katonai szolgálat során elszenvedett traumás agyi sérülések is növelik a betegség kialakulásának kockázatát. A

katonákon megfigyelt tünetek okai között más tényezők is szerepelhetnek ugyan az Alzheimer's Association szerint, az amúgy is hasznos bukósisak és a biztonsági öv viselés mindenestre olyasmi, amivel nem lehet túl nagyot hibázni.

## **6. Dohányzás**

A demenciával és az Alzheimer-kórral kapcsolatos rizikófaktorok között a dohányzást is [megemlíti](#) az Egészségügyi Világszervezet. A tüdőrák és az időskori elbutulás kockázatát egyaránt csökkenteni képes leszokás mellett többek között az egészséges étrend, a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás és [az aktív szociális élet](#) is csökkentheti a kór kialakulásának esélyét, [léteznek tehát olyan faktorok is](#), amelyek kedvezően befolyásolhatják az esélyeinket.