NEUMANNLABS

TÁJÉKOZTATÓ · 2026. NOVEMBER

Az Alzheimer-kór megelőzése és korai kezelése

A demenciás esetek közel fele megelőzhető vagy késleltethető lenne. Ez a tájékoztató összefoglalja, mit tehet érte ma, és melyik lehetőség mögött mennyire erős a tudományos bizonyíték.

45%
A demenciás esetek ekkora része volna megelőzhető vagy késleltethető a kockázati tényezők kezelésével.

15–20 év
Ennyivel a tünetek előtt elkezdődik a betegség az agyban. Ez a megelőzés ideje.

14
befolyásolható kockázati tényezőt azonosított a Lancet nemzetközi szakértői bizottsága.

A megelőzés nem követel drasztikus változást

Sokan úgy gondolják, hogy a megelőzés szigorú diétát és állandó lemondást jelent. **A WHO 2026 júliusában megújított irányelve ennek az ellenkezőjét mutatja:** az ajánlások egy kiegyensúlyozott, hétköznapi életmódot írnak le. Nem kell sportolóvá válnia, és nem kell lemondania mindenről, amit szeret.

Mozogjon rendszeresen
Séta, kertészkedés, kerékpár, tánc. Már napi 3000–5000 lépés is számít. Ez a WHO legerősebb ajánlása.

Egyen változatosan
Sok zöldség, gyümölcs, hal, olívaolaj, kevesebb cukor. Nincs tiltólista.

Ne dohányozzon
A leszokás bármely életkorban csökkenti a kockázatot.

Alkoholt mértékkel
A rendszeres, nagy mennyiségű ivást érdemes elhagyni.

Tartsa rendben az értékeit
Vérnyomás, koleszterin, vércukor, testsúly. Évente ellenőriztesse.

Figyeljen a hallására
Ha rosszabbul hall, viseljen hallókészüléket.

Maradjon szellemileg aktív
Olvasás, rejtvény, társasjáték, nyelvtanulás, hangszer.

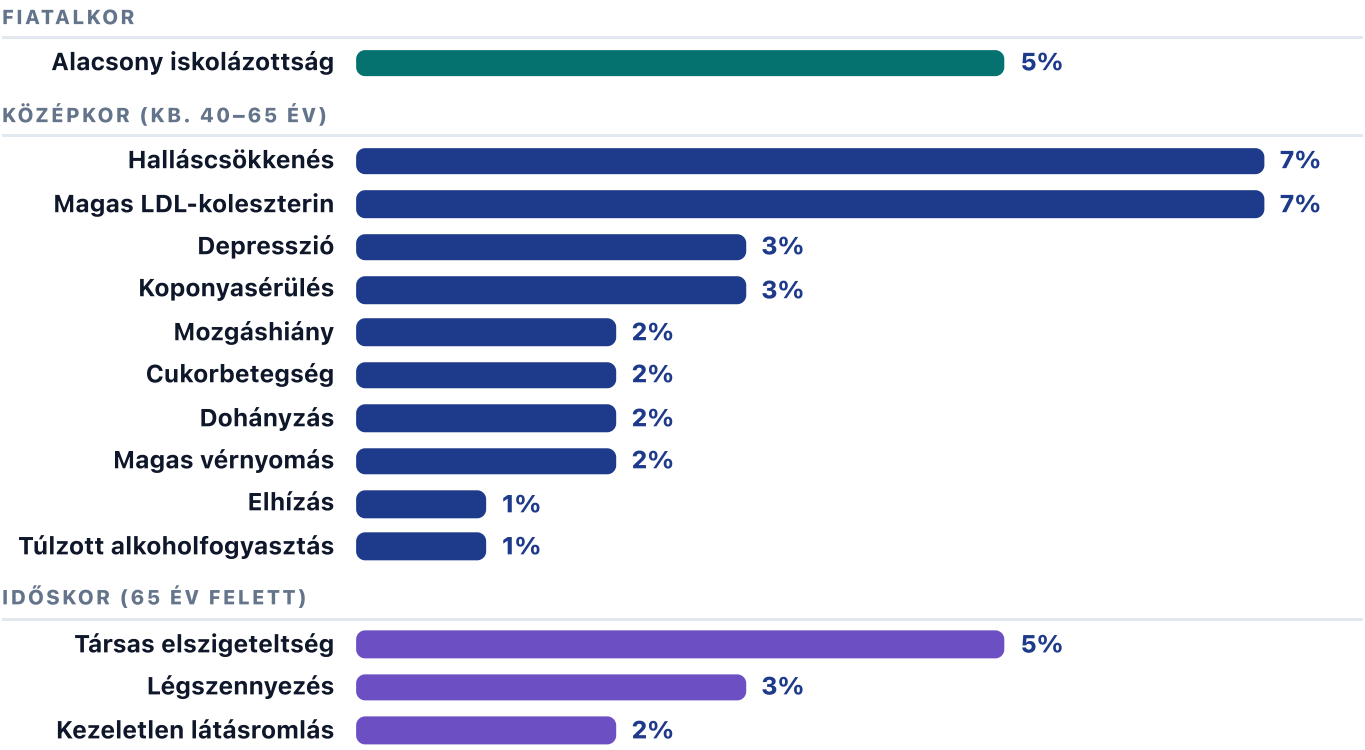
Találkozzon másokkal
Család, barátok, közös programok. A társaság az agyat is védi.

A WHO teljes ajánlása (angol nyelven, online fordítóval egyszerűen magyarra fordítható): iris.who.int · „Risk reduction of cognitive decline and dementia", 2. kiadás, 2026.

A megelőzés a kockázat ismeretével kezdődik. A betegség kockázata akár felére csökkenthető, de csak az tud időben tenni ellene, aki ismeri a saját kockázatát. A p-tau181 vérvizsgálat akár 10 évvel a tünetek előtt jelezheti, hogy a folyamat elindult-e.

Melyik kockázati tényező mennyit számít?

A megelőzhető demenciás esetek aránya tényezőnként (Lancet Commission, 2024). Együtt 45%.



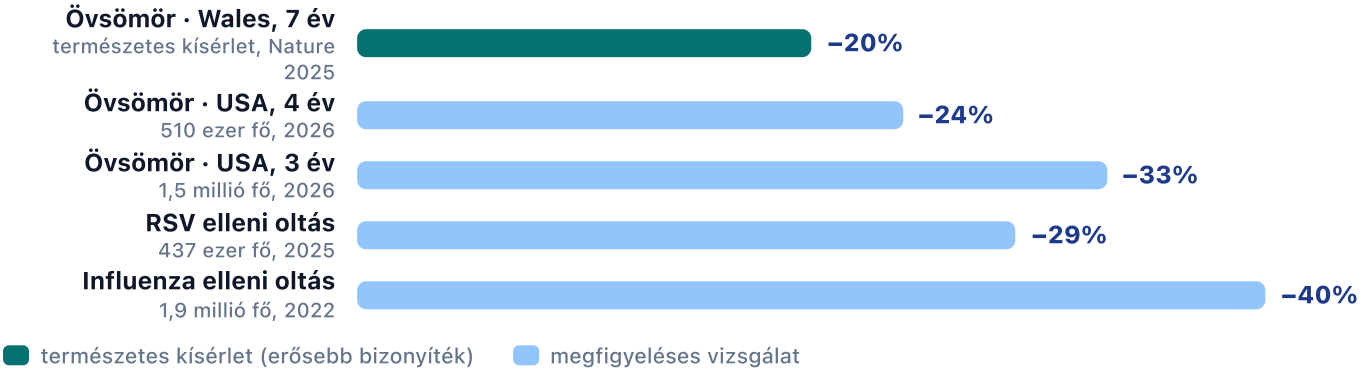
Mi mennyire bizonyított?

LEHETŐSÉG	BIZONYÍTÉK	MIT MUTATTAK A VIZSGÁLATOK?
Vérnyomás rendezése	ERŐS	34 ezer fős vizsgálatban a 130/80 alá beállított vérnyomás négy év alatt 15%-kal csökkentette a demencia előfordulását.
Rendszeres mozgás	ERŐS	A WHO egyetlen erős életmód-ajánlása. Napi 3000–7500 lépés mellett lassabb volt a tau-fehérje felhalmozódása.
Övsömör elleni oltás	KÖZEPES	Három ország természetes kísérlete szerint az oltottak között kevesebb a demencia: Walesben 20%-kal hét év alatt.
Összetett életmódprogram	KÖZEPES	A mozgás, az étrend és a szellemi aktivitás együtt két év alatt javította a gondolkodást (FINGER, US POINTER).
Hallókészülék	KÖZEPES	Fokozott kockázatú időseknél 48%-kal lassabb volt a hanyatlás három év alatt.
Koleszterin kezelése	KÖZEPES	Megfigyeléses adatok szerint a sztatint szedők között mintegy 20%-kal ritkább a demencia.
Influenza, RSV oltás	KORAI	Megfigyeléses vizsgálatokban 30–40%-kal ritkább az Alzheimer-kór az oltottak között.
Multivitamin, MIND-étrend	KORAI	Kis memóriajavulás, a demencia előfordulása nem csökkent. A WHO megelőzésre nem ajánl étrend-kiegészítőt.
Vörös és infravörös fény	KORAI	Kis vizsgálatokban javult a gondolkodás meglévő zavar esetén. Megelőző hatása nem ismert.
40 Hz-es ingerlés, szemaglutid, lítium	NEM IGAZOLT	A nagy vizsgálatok 2025–2026-ban nem igazolták a hatást; a lítiumról csak állatkísérletes adat van.

Védőoltások: az utóbbi évek legmeglepőbb eredménye

Több független vizsgálat szerint az övsömör ellen beoltott idősek között ritkább a demencia. A legmeggyőzőbb adatok természetes kísérletekből származnak: Walesben, Ausztráliában és Kanadában az oltásra való jogosultság a születési dátumtól függött, így néhány hét korkülönbségű, egyébként azonos csoportokat lehetett összehasonlítani.

MENNYIVEL RITKÁBB A DEMENCIA AZ OLTOTTAK KÖZÖTT?



Övsömör elleni oltás

50 éves kor felett adható, két adagban, 2–6 hónap különbséggel. Vényköteles. Kérdezze háziorvosát.

Influenza elleni oltás

60 év felett és krónikus betegeknek évente térítésmentes a háziorvosnál.

Fontos tudnivaló. Egyetlen védőoltás sincs demencia megelőzésére engedélyezve. Az oltásokat a fertőzések megelőzésére érdemes kérni; a kutatások szerint emellett az agyat is védhetik.

Új gyógyszerek: csak korai szakaszban hatnak

2025 óta az Európai Unióban is engedélyezett két gyógyszer, amely eltávolítja az agyból az amiloid-lerakódást. Mindkettő kizárólag **korai stádiumú, igazolt Alzheimer-kórban** adható, ezért a korai felismerés a kezelés feltétele.

27%

Lecanemab (Leqembi)

Ennyivel lassította a hanyatlást 18 hónap alatt. Az EU-ban 2025 áprilisa óta engedélyezett.

35%

Donanemab (Kisunla)

Az EU-ban 2025 szeptembere óta engedélyezett. A lerakódás eltávolítása után a kezelés abbahagyható.

FRISS HÍR · 2026. NOVEMBER

Évente kétszer adott injekció lassította a hanyatlást

A diranersen nevű készítmény a tau-fehérje termelődését csökkenti. Egy 416 fős, második fázisú vizsgálatban a legkisebb adag mellett két év után **54%-kal kisebb volt a hanyatlás** egy memóriateszten. Az eredmény biztató, de korai: megerősítő vizsgálat ezután indul, és a szer már tünetes betegeknek készül.

Megelőzésre, tünetmentes embereknek egyelőre egyik gyógyszer sem engedélyezett; három nagy vizsgálat eredménye 2027–2028-ban várható.

Az Ön megelőzési terve

MOST
Mérje fel a kockázatát
A p-tau181 vérvizsgálat megmutatja, elindult-e a folyamat. Az AlzOn+ a legkorábbi, amiloid-szakaszt jelzi.

EZEN A HÉTEN
Rendezze az értékeit
Vérnyomás 130/80 alatt, LDL-koleszterin és vércukor a céltartományban. Kérjen hallás- és látásvizsgálatot.

ÉVENTE
Kérje az oltásokat
50 év felett övsömör, évente influenza, 60 év felett RSV elleni oltás. Egyeztessen háziorvosával.

FOLYAMATOSAN
Éljen aktívan
Napi séta, változatos étrend, elegendő alvás, társaság és szellemi elfoglaltság.

Az első lépés: ismerje meg a kockázatát

A p-tau181 az Alzheimer-kór egyik legtöbbet kutatott és legszélesebb körben elfogadott vérmarkere. Szintje akár 10 évvel a tünetek előtt emelkedni kezd. A vizsgálat egyetlen vérvételből készül.

p-tau181 Alzheimer-kockázati vérvizsgálat
79 900 Ft

Megmutatja, hogy a tau-fehérje kóros átalakulása elindult-e.

p-tau181 és AlzOn+ együtt
119 900 Ft

A betegség két fehérjéjét (béta-amiloid és tau) együtt méri, ugyanabból a vérvételből.

Ha az érték a szokásos tartományban van
Jelenleg nincs jele a kóros folyamatnak. A megelőzés ugyanúgy megéri; a vizsgálatot 2–3 évente érdemes megismételni.

Ha az érték emelkedett
Ez nem diagnózis, hanem időben érkezett figyelmeztetés. Neurológus szakorvos dönt a további vizsgálatokról, a megelőző lépéseket pedig érdemes azonnal elkezdeni.

Időpontfoglalás: neumannlabs.com/teszt/tau · **Kérdése van?** Írjon nekünk: ugyfelszolgalat@neumannlabs.com

Fontos tudnivaló. A tájékoztató nem helyettesíti az orvosi tanácsadást. A p-tau181 és az AlzOn+ kockázatbecslő laboratóriumi vizsgálat, önmagában nem állít fel diagnózist. Gyógyszerről, védőoltásról és kezelésről mindig kezelőorvosával egyeztessen. Az adatok a 2026. novemberi állapotot tükrözik.

Források. Livingston G és mtsai., Lancet Commission 2024.
WHO: Risk reduction of cognitive decline and dementia, 2. kiadás, 2026.
He J és mtsai., Nature Medicine 2025 (vérnyomás).
Yau W-YW és mtsai., Nature Medicine 2025 (lépésszám).
Eyting M és mtsai., Nature 2025; Pomirchy M és mtsai., JAMA 2025 (övsömör elleni oltás).
Taquet M és mtsai., npj Vaccines 2025; Bukhbinder AS és mtsai., J Alzheimers Dis 2022.
Lin FR és mtsai., Lancet 2023 (hallókészülék); Baker LD és mtsai., JAMA 2025 (US POINTER).
van Dyck CH és mtsai., NEJM 2023 (lecanemab); Sims JR és mtsai., JAMA 2023 (donanemab).
CELIA vizsgálat (diranersen), CTAD 2026.
Karikari TK és mtsai., Lancet Neurology 2020; O'Connor A és mtsai., Molecular Psychiatry 2020 (p-tau181).