

痴呆的危险因素控制

同里卫生院

沈晓燕

2023-11-01





知彼知己
早诊早智

Know Dementia,
Know Alzheimer's

www.worldalzmonth.org



痴呆是老年期最常见的慢性疾病之一，表现为记忆减退、对时间和空间的识别困难、抽象思维及计算力损害，甚至出现人格和行为改变等。痴呆是一类疾病，包含阿尔茨海默病、血管性痴呆、额颞叶痴呆、路易体痴呆等多种亚型。其中，阿尔茨海默病是最常见的一种，俗称“老年痴呆”，占痴呆的半数以上。痴呆给老年人的身心健康带来极大损害，也给照料者带来极大负担。



研究显示，痴呆是多种危险因素共同作用的疾病。其中相当比例的风险是可以控制的。本文将从不同年龄阶段入手，向大家阐述12种可控的危险因素。

1、早年，<45岁

早年接受更多的教育，将有助于减少患痴呆的风险。我们的大脑在早年的学习能力最强。到了老年时期，大脑可塑性虽不及早年，但参与益智活动仍可获益。香港的一项研究，调查了15882名65岁以上的老人，发现积极参加益智活动（纸牌，阅读）的老人患痴呆的风险比参加次数少的老人低30%。因此，“活到老学到老”也仍然值得鼓励。

2、中年时期，45-65岁

中年时期，有更多的风险因素是我们可以尝试去控制的，包括听力下降，脑外伤，高血压，饮酒和肥胖。

听力下降

听力下降是痴呆危险因素中，最常见、最重要的一个。正常人能够听到20赫兹到2万赫兹之间的频率，0分贝到120分贝之间的声音强度。而听力下降的人只能听到25分贝及以上的声音强度。美国针对6451人的大规模调查发现，听力下降会导致认知功能减退。而佩戴助听器可以减缓认知功能减退，进而降低罹患痴呆的风险。



脑外伤

“脑外伤”是指头颅骨折、水肿、脑损伤或出血，一般由汽车、摩托车、自行车、军事行动、拳击、骑马、枪炮等引起。研究发现，脑外伤后脑内会出现广泛分布的过度磷酸化的Tau蛋白，这是痴呆主要的病理损害之一。保护好我们的头部，避免外伤，也能降低痴呆的发病风险。

高血压

著名的弗明汉后代大规模队列研究发现，中年患高血压与晚年患痴呆相关。研究发现，收缩压升高（ $\geq 140\text{mmHg}$ ，平均55岁）的受试者，18年后患痴呆的风险比收缩压正常的人高60%。影像学研究发现，中年期高血压未得到稳定控制，患者的大脑灰质体积减少，脑白质高信号，考虑与痴呆风险增高有关。如果血压不稳状况持续到老年期，痴呆的风险将比血压正常的老人高1倍。

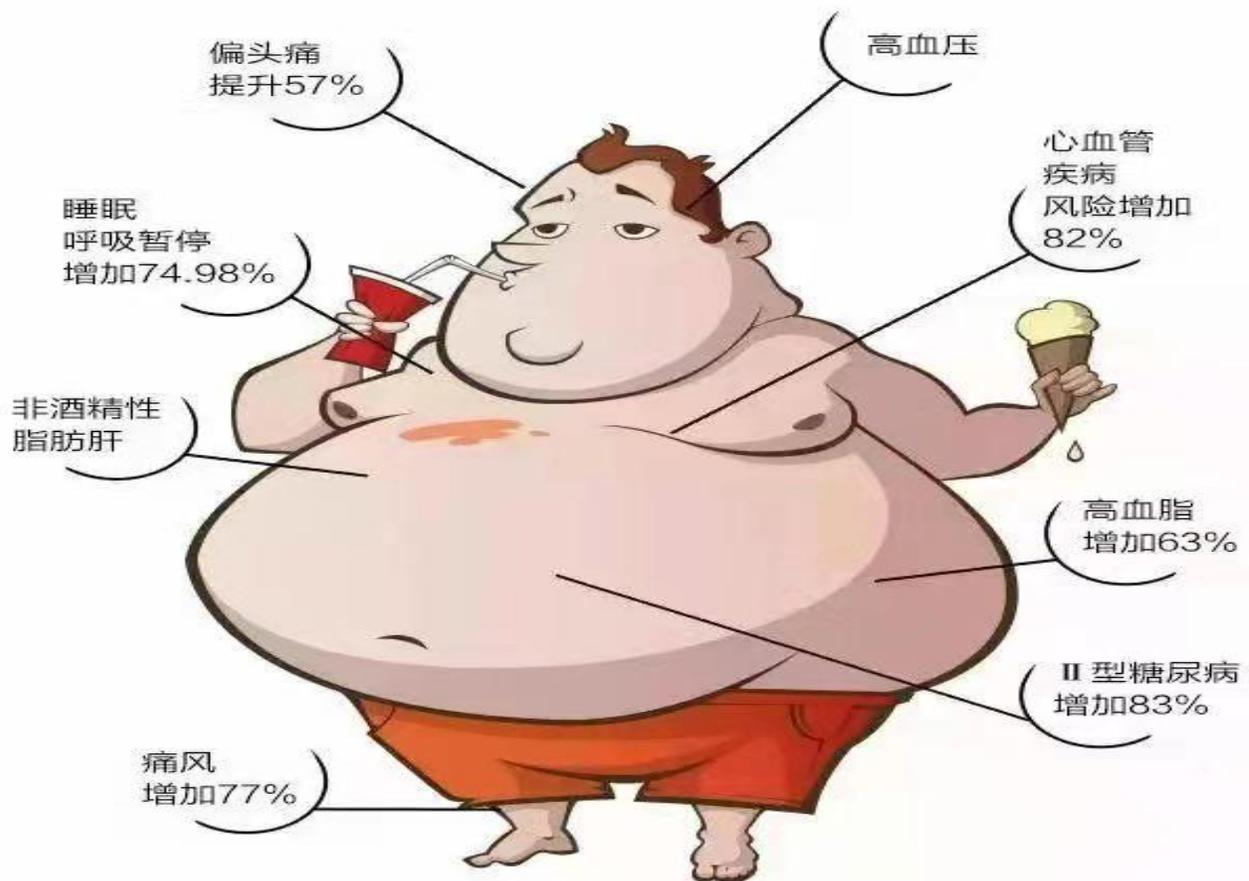
通过服药、加强锻炼、规律作息、改善情绪、健康饮食等多种方式，在中年期就开始控制好血压，可降低痴呆的患病风险。

酗酒

酗酒与脑结构改变、认知功能下降、患痴呆风险增高相关。一项纳入13342名受试者（40-73岁）的研究发现，每周饮酒总量达到约半斤以上50°白酒的人，反应速度显著变慢，并影响开车等日常活动。另一项纳入9087名受试者的研究发现，每周饮酒量约等于50°白酒8两及以上的人，罹患痴呆的风险比每周饮酒量约等于50°白酒6两的人高17%。进一步的研究发现，每周饮酒量约等于50°白酒6两及以上的人，大脑右侧海马结构显著萎缩。

尽早戒酒，可有效地保护我们的大脑。饮酒量越大，患痴呆风险越高。

肥胖



**生活质量：
95%的人生活质量低 ↓**

一项纳入了近60万名35到65岁受试者，进行了长达42年的随访研究发现，肥胖（BMI（体重指数） ≥ 30 ， $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身高}(\text{m})^2$ ）与罹患痴呆风险增高相关，而相应的，研究发现减肥可以改善认知功能，进而降低患痴呆的风险。

3、老年时期， >65岁

吸烟

吸烟者比不吸烟者具有更高的患痴呆风险。一项纳入5万名60岁以上受试者的研究发现，戒烟4年以上，与不戒烟的受试者相比，接下来8年患痴呆的风险减少10%。所以，即使在老年时期戒烟，也可以减少痴呆的患病风险。

世界范围内，约有35%的不吸烟成年人和40%的孩子受到二手烟的伤害，虽然没有研究直接报告增加的痴呆风险，但有研究发现受二手烟伤害的女性，记忆力受到损害。

劝说家人戒烟，既保护家人，也保护自己。

抑郁

抑郁与痴呆患病风险增加相关，也可以是痴呆的早期表现。一项对老年抑郁患者长达14年的随访研究发现，抑郁患者罹患痴呆的数量是非抑郁患者的1.5倍。但抗抑郁药物的使用能否降低痴呆风险目前尚无定论。

社交隔离

社交活动是认知功能的保护因素。社交活动减少，与痴呆风险增加相关。一项纳入81万受试者的研究显示，终生单身的人，患痴呆的风险比其他人高40%；而失去配偶的鳏寡老人比配偶健在的老人，患痴呆风险高20%。日本一项长达10年的随访研究，发现参加社交活动多的65岁以上老人，比参加社交活动少的老人患痴呆的风险低46%。

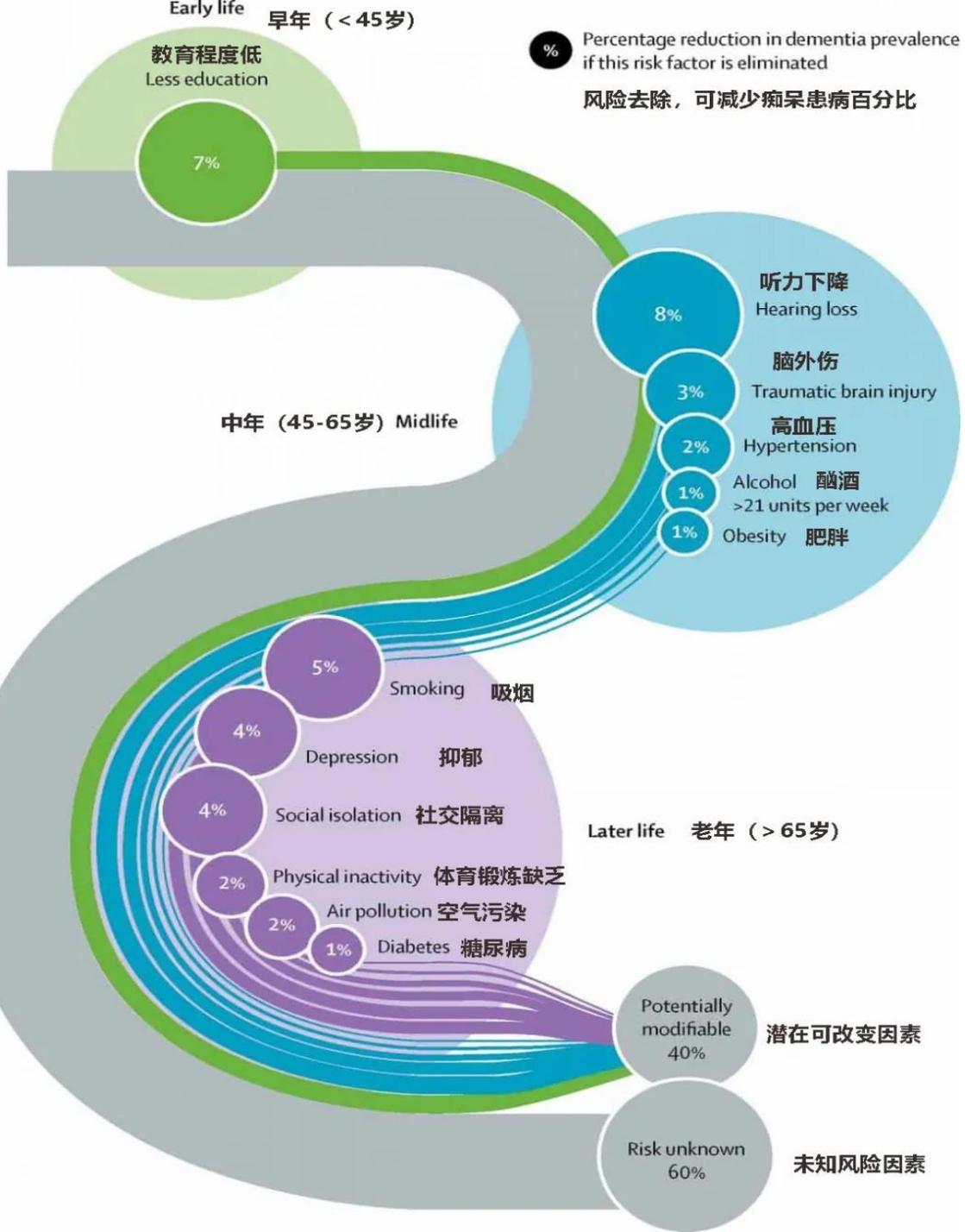


缺乏体育锻炼

关于体育锻炼的研究是比较复杂的，因为锻炼的方式随着年龄和时代而变化，但仍有大量研究显示，体育锻炼与降低痴呆风险相关，尤其是有氧运动。

空气污染

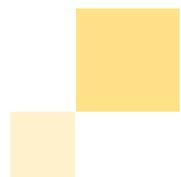
超过正常水平的NO₂、PM_{2.5}，与痴呆患病风险增高相关。有研究者比较了加拿大（空气污染水平相对最低）和全球其他地区的痴呆患病数据，发现加拿大人的痴呆患病风险比其他地区低10%。动物研究发现，空气污染物可造成心脑血管疾病、A β 沉积、淀粉样蛋白前体沉积等病理过程，加速神经细胞退行性



糖尿病

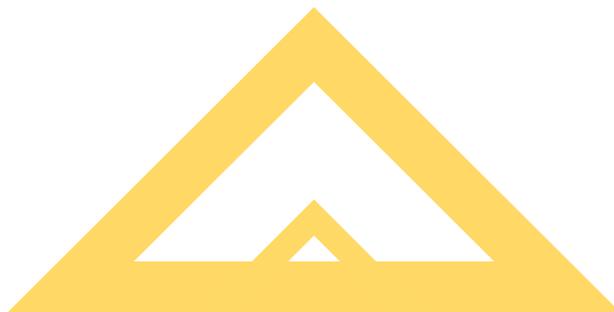
II型糖尿病是罹患痴呆的危险因素之一。研究发现，与非糖尿病患者相比，II型糖尿病患者罹患痴呆的风险增加60%；并且II型糖尿病越重，患痴呆的风险越高。

上面这些信息提示我们，虽然目前还没有特异的手段可以预防或逆转痴呆，但我们仍可以从多角度去尝试降低痴呆的患病风险，推迟、甚至避免痴呆的发生，改善老人的生活质量，让他们拥有更好的晚年生活。



THAKNS

谢谢大家





【同里卫生院】

项目名称：抑郁自评量表

单元名称：抑郁自评量表

任务开始时间：2023-11-01 00:00:00

任务结束时间：2023-11-08 00:00:00

任务发布时间：2023-11-01 11:06:42

任务发布机构：吴江区

测评量表名称

抑郁自评量表 (SDS)



【同里卫生院】

项目名称：睡眠量表

单元名称：睡眠量表

任务开始时间：2023-11-01 00:00:00

任务结束时间：2023-11-08 00:00:00

任务发布时间：2023-11-01 11:07:39

任务发布机构：吴江区

测评量表名称

匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)