

我们已经进入老龄社会,而老年痴呆则是大家共同畏惧的老年疾病。虽然老年痴呆症的最大风险比如年龄和家族病史是无法改变的,但是医学家也已经确定了其他可以改变的因素。这些可控因素可以降低认知功能衰退的风险。美国一家文摘媒体网站近日对此进行了盘点归纳。

15个习惯增加“老痴”风险

1 舍不得用橄榄油

适量食用橄榄油具有多种健康功效,包括减轻炎症,降低患心脏病和抑郁症,以及老年痴呆症的风险。事实上,橄榄油被认为是促进大脑健康的最好食物之一。它既能提高注意力,又能提高记忆力。美国天普大学的研究者发现,食用特级初榨橄榄油能保护记忆力,特别是学习能力,并减少大脑内斑块的形成,这是老年痴呆症的指标。

2 食用高饱和脂肪饮食

大脑需要健康的脂肪、瘦蛋白、维生素和矿物质才能正常工作。美国天普大学的研究者发现,饮食中富含饱和脂肪(如芥花籽油)的人更有可能患上老年痴呆症。你能给大脑提供最好的营养是富含水果、蔬菜、坚果和谷物的饮食,用健康的脂肪(如橄榄油)代替黄油,限制对红肉的摄入量,选择其他瘦蛋白来源,包括鸡肉和鱼。

3 吃太多的糖

高糖饮食可能会引发老年痴呆症。英国巴斯大学和伦敦大学国王学院的研究者对30名患有和不患有老年痴呆症的人的大脑样本进行了糖化检测,结果显示,老年痴呆症患者更有可能由于糖化而有一种名为巨噬细胞游走抑制因子(MIF)的关键酶。这意味着研究者首次把高血糖与老年痴呆症联系起来。

4 忽视慢性病

未经治疗的高血压和糖尿病是老年痴呆症的两个最大风险因素。与非糖尿病人相比,糖尿病人患老年痴呆症的风险增加了73%,他们患血管性痴呆的风险甚至更高。中年时有高血压也会增加患老年痴呆症和血管性痴呆的风险。对于这两种疾病,用药物、饮食和运动来控制它们可以显著降低患上老年痴呆症的风险。

5 过量饮酒

过量饮酒会使大脑萎缩,导致早发性记忆丧失。多项研究表明,长期饮酒与认知功能受损之间存在相关性。此外,多年饮酒会导致罕见形式的记忆丧失或意识混乱,它被称为韦尼克-科尔萨科夫综合征(酒精性精神综合症)。

6 吸烟

香烟及其烟雾中含有4700多种化合物,包括一些毒性很高的化合物。此外,研究表明,吸烟的人患上各类痴呆症的风险更高,尤其是患阿尔茨海默病的风险要高得多(高达79%)。所以越早戒烟越好。

7 久坐不动

美国有100多万例老年痴呆症可以归因于缺乏锻炼,然而近1/3的美国人仍然不运动。运动能增加流向心脏和肌肉的氧气与血液,大脑也会受益。

8 缺乏精神刺激

正如锻炼身体很重要一样,锻炼思维也同样重要。花太多的时间坐在沙发上,被动地浏览视频网站,而不是主动运用大脑功能,可能会增加患痴呆症的风险。研究表明,保持大脑活跃能增强它的活力,为脑细胞之间的连接做好更好的储备。玩拼图、填字和需要策略思考的游戏,比如国际象棋或桥牌,就会获得这些好处。

9 独处

美国布莱根妇女医院的研究者发现,感觉孤独与社会孤立感和β-淀粉样蛋白(大脑中与老年痴呆症相关的一种蛋白质)的堆积之间存在着相关性。这就印证了早期的研究成果,即孤独的人患老年痴呆症的风险比他们爱社交的同龄人高出1倍。即使你性格内向,享受独处的时光,也要努力从事社会活动,例如参加读书俱乐部、在动物收容所做志愿者或参加社区组织的体育运动。

10 睡眠不足

睡眠问题如失眠和睡眠呼吸暂停,与患老年痴呆症的风险增加之间存在着相关性。美国南加州大学凯克医学院的研究者通过对近7500名女性的追踪调查发现,每晚睡眠不到6个小时的人患上老年痴呆症的风险增加了36%。

11 睡得太多

美国南加州大学的研究者发现,每晚睡觉超过9个小时以上的人患上痴呆症的风险增加了35%。通过服用助眠药来改善睡眠也会增加患上老年痴呆症的风险。

12 没受过更多的教育

英国剑桥大学的研究者发现,花在教育上的时间越多,患痴呆症的风险就越低。每多读一年书,患痴呆症的风险就会降低11%。

13 缺乏生活目的

强烈的使命感,例如,知道别人依赖你,感觉自己正在做出重要贡献,甚至这个世界上因你而有所改变,有助于健康地步入老龄化阶段。美国拉什大学医学中心的研究者发表在《美国医学协会杂志-精神病学》上的一项研究成果显示,在生活目标评估上得分较高的人没有老年痴呆症的可能性是那些得分较低的人的2.5倍。

14 对衰老持消极态度

衰老不是一件容易的事,它很容易让人落入“放弃”的陷阱,无论是为了实现夙愿、健身目标,还是对旅行的渴望。我们如何看待衰老对患上痴呆等认知疾病的风险有重大影响。耶鲁大学的心理学教授贝卡·利维在社会老年学和老龄化心理学领域做出了开创性的贡献。她证实了一个人对衰老的看法与其实际健康状况之间有着明确的联系。对衰老持积极的看法,既能延长寿命,也能提高晚年的生活质量。她发现,对衰老有积极认识的参与者比得分低的人多活了7年半,并能更好地抵御老年痴呆症。

15 频繁地服用抗组胺药

美国华盛顿大学药学院的研究者发表在《美国医学协会杂志-内科医学》上的一项研究成果显示,长期服用抗组胺药物如苯海拉明、盐酸西替利嗪或其他用于治疗过敏的药物,会增加患痴呆症的风险。这是因为抗组胺药抵消了治疗痴呆症药物的作用,从而减少了体内乙酰胆碱(这种神经递质含量增多与老年痴呆症的症状改善显著相关)的含量。
文/王萌
原文刊载于《北京青年报》

