

Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 33 11月刊 2015年11月

本期要点

健康贴士 3
孩子与屏幕时间

新闻和观点 4
握力测试与恢复能力
坚果与癌症

服用他汀类药物 4
物有所值

季节性抑郁 6
摆脱冬季抑郁

阿尔茨海默病的预防 7
艺术与药物

专家意见 8

下期预告

背部疼痛
简单有效的治疗方法

他汀的替代药物
可降低胆固醇的药物

干燥综合征
一种未被充分认识的疾病

尸检
舒适性、确定性及相关知识



阿尔茨海默病的生物学标记

发现早期线索

一提到阿尔茨海默病，人们首先想到的可能是晚期痴呆特征性的症状和体征，例如严重的失忆，无法完成简单的日常活动等。

然而，科学家越来越认为阿尔茨海默病的起病时间远早于症状和体征出现的时间。这一时期被称为临床前期阿尔茨海默病。当人们注意到痴呆的症状和体征时，疾病已完全形成。

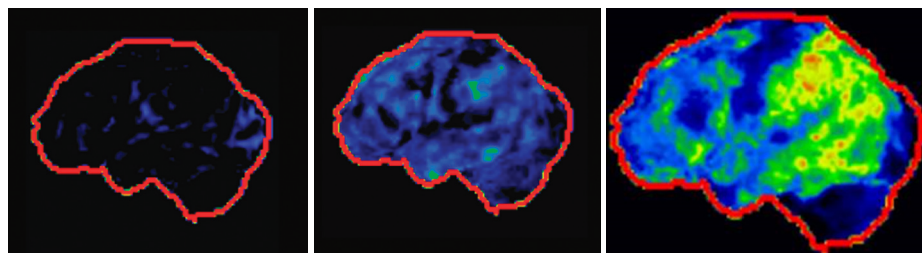
目前，许多阿尔茨海默病的研究者正致力于寻找最早期的检测方法。他们希望疾病的早期发现能为研制出更有靶向性、更有效的治疗方法创造

条件，让大脑在遭受不可修复的损伤之前得到治疗。

寻找异常标记

迄今为止，阿尔茨海默病只有在患者死后才能得到完全准确的诊断。通过尸检显微镜检查，可以发现大脑中大量的结构异常。典型特征包括神经细胞周围淀粉样蛋白沉积（ β -淀粉样斑块）以及神经细胞内蛋白细丝缠结（神经纤维缠结）。

淀粉样斑块和神经纤维缠结被认为是阿尔茨海默病的生物学标记。生物学标记是一种体内可测量的物质，起指示作用，常用于提示疾病的存在——当然也可用于标记正常的生物学过程或对治疗的反应。例如，胆固醇水平升高是心血管疾病的一个生物学标记。



这些正电子发射断层扫描（PET）图像显示了大脑代谢减退的过程：左图是认知功能正常的大脑，中图是轻度认知障碍（MCI）的大脑，右图是阿尔茨海默病患者的大脑。代谢减退是指大脑中特定的化学过程减慢——在本例中是葡萄糖摄取过程。葡萄糖摄取减少意味着大脑活性降低。图像以黑色和蓝色为主表明代谢过程相对正常。从绿色过渡到黄色、橙色和红色则提示代谢水平进行性下降。这种变化只有在临床前期的终末阶段才最明显，此时刚刚开始出现轻微的认知改变。

新的研究令人激动之处在于科学家发现了阿尔茨海默病进展过程中一系列能反映出大脑功能变化的生物学标记——而且这些标记能够在生前得到检测。

这些方法包括在大脑、脑脊液（即，包围在大脑和脊髓周围并起到缓冲作用的液体）和血液样本中检测阿尔茨海默病。

血液检查将会尤其有用，因为它既方便又经济。然而，目前还没有能用于阿尔茨海默病检测的血液生物学标记。

阿尔茨海默病目前的生物学标记包括淀粉样斑块和神经纤维缠结、各种类型的脑容量损失以及其他与疾病进展有关的可测量的物质。正在研究中的检测方法包括：

■ **正电子发射断层扫描 (PET) 成像**——研究人员已研发出数种利用 PET 成像技术在活体大脑中发现淀粉样斑块的示踪剂。这些示踪剂通过静脉给药，能很快与斑块结合，在 PET 图像中呈现“亮光”。

尽管大脑中斑块增多提示淀粉样蛋白水平升高，是阿尔茨海默病的必要原因，但并不意味着一定会出现痴呆。目前尚不清楚是否所有 PET 扫描显示出大脑内淀粉样蛋白升高的患者都会出现痴呆。

■ **磁共振成像 (MRI)**——阿尔茨海默病患者大脑神经细胞会异常丢失，足以导致大脑某些部位出现可测量的萎缩。

为确认阿尔茨海默病的诊断，医生会使用结构性磁共振成像技术检查海马区体积是否小于正常。海马区是大脑负责记忆功能的重要结构，通常也是阿尔茨海默病最先影响的结构之一——随着疾病进展，海马区会逐渐缩小。

研究人员还在探索将其他形式的 MRI 技术用于疾病监测。弥散性 MRI 能检测出大脑微小的结构改变，因此可以在疾病最早期测量到海马区的异常，甚至是在海马区缩小之前。磁共振波谱分析能检测出某种代谢产物的数量，提示阿尔茨海默病的进展情况。

例如，N-乙酰天门冬氨酸是大脑神经细胞产生的一种代谢产物，随疾病进展在大脑特定区域的含量会出现下降。

■ **脑脊液生物学标记**——研究人员也在努力测量脑脊液中发现的物质。脑脊液中淀粉样蛋白水平较低说明有更多的蛋白留在大脑，导致形成淀粉样斑块的风险增高，阿尔茨海默病的发病风险也增高。

特定形式的 tau 蛋白（神经纤维缠结的主要成分）水平增高同样能提示大脑的疾病变化。多个研究表明，脑脊液中生物标志物的水平与智力受损的症状直接相关。

■ **血液中的生物学标记**——研究人员发现，血清中多种炎症蛋白的水平能反映大脑中与阿尔茨海默病相关的炎症过程。因此，这些血清中的蛋白可以作为阿尔茨海默病易感性的生物学标记。与其他疾病的筛查类似，血液化验最终会成为阿尔茨海默病筛查的第一步。但与脑脊液、MRI 和 PET 影像等生物学标记不同，血液生物学标记尚不够精确，还不能用于研究。

大脑活性测量

另一种鉴别正常大脑与受损大脑的方法是**大脑活性测量**。所有大脑细胞在进行正常细胞活动时都利用葡萄糖供能。一些类型的 PET 扫描能检测

葡萄糖代谢过程和其他重要的生理功能，例如血流量和氧耗量等。阿尔茨海默病患者的 PET 图像能显示出葡萄糖代谢减低的区域。

功能性 MRI (fMRI) 也能检测大脑活性。在完成特定任务时，与认知功能正常的人相比，轻度认知功能障碍 (MCI，痴呆的前驱表现) 或阿尔茨海默病患者具有不同的脑部活性特征。最近的研究重点关注静息状态 fMRI 检测，受试者不执行具体的任务。这种技术有助于理解疾病如何改变大脑。

为明确 fMRI 能否在任何症状出现之前检测出记忆受损，还需要进行更多的研究。

MAYO CLINIC HEALTH LETTER

Managing Editor Aleta Capelle	Medical Editor Robert Sheeler, M.D.
Associate Editors Rachel Bartony Joey Keillor	Associate Medical Editor Amindra Arora, M.B., B.Chir.
Medical Illustration Michael King	Editorial Research Deirdre Herman
Operations Manager Christie Herman	Copy Editing Miranda Attlesley Alison Baker Julie Maas
Administrative Assistant Beverly Steele	

EDITORIAL BOARD

Shreyasee Amin, M.D., *Rheumatology*; Amindra Arora, M.B., B.Chir., *Gastroenterology and Hepatology*; Brent Bauer, M.D., *Internal Medicine*; Julie Bjoraker, M.D., *Internal Medicine*; Lisa Buss Preszler, Pharm.D., *Pharmacy*; Bart Clarke, M.D., *Endocrinology and Metabolism*; William Cliby, M.D., *Gynecologic Surgery*; Clayton Cowl, M.D., *Pulmonary and Critical Care*; Mark Davis, M.D., *Dermatology*; Timothy Moynihan, M.D., *Oncology*; Daniel Roberts, M.D., *Hospital Internal Medicine*; Robert Sheeler, M.D., *Family Medicine*; Phillip Sheridan, D.D.S., *Periodontics*; Peter Southorn, M.D., *Anesthesiology*; Farris Timimi, M.D., *Cardiology*; Matthew Tollefson, M.D., *Urology*; Debra Zillmer, M.D., *Orthopedics*; Aleta Capelle, *Health Information*. *Ex officio*: Rachel Bartony, Joey Keillor.

Mayo Clinic Health Letter (ISSN 0741-6245) is published monthly by Mayo Foundation for Medical Education and Research, a subsidiary of Mayo Foundation, 200 First St. SW, Rochester, MN 55905. Subscription price is \$31.52 a year, which includes a cumulative index published in January. Periodicals postage paid at Rochester, Minn., and at additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to *Mayo Clinic Health Letter*, Subscription Services, P.O. Box 9302, Big Sandy, TX 75755-9302.

弥散张量磁共振成像 (DTI) 纤维束示踪成像 (Tractography) 是一种最新的技术, 它能显示神经元如何传递信息和连接大脑的不同部分。大脑神经网络地图有助于研究者理解正常的认知过程以及神经退行性改变如何影响认知过程。

研究前景

尽管新研究给人们带来了希望, 但阿尔茨海默病和认知功能减退仍然是非常复杂的过程。并非每一个有阿尔茨海默病生物学标记的人都一定会出痴呆或轻度认知功能障碍。目前已发现的生物学标记最多只能间接地衡量疾病的实际进程。

其他因素也可能发挥作用, 例如其他脑部疾病、心血管疾病、头部外伤、抑郁、冷漠和慢性应激等。也有

一些因素具有保护作用, 例如较大的脑容量储备、遗传因素及特定的环境影响等。

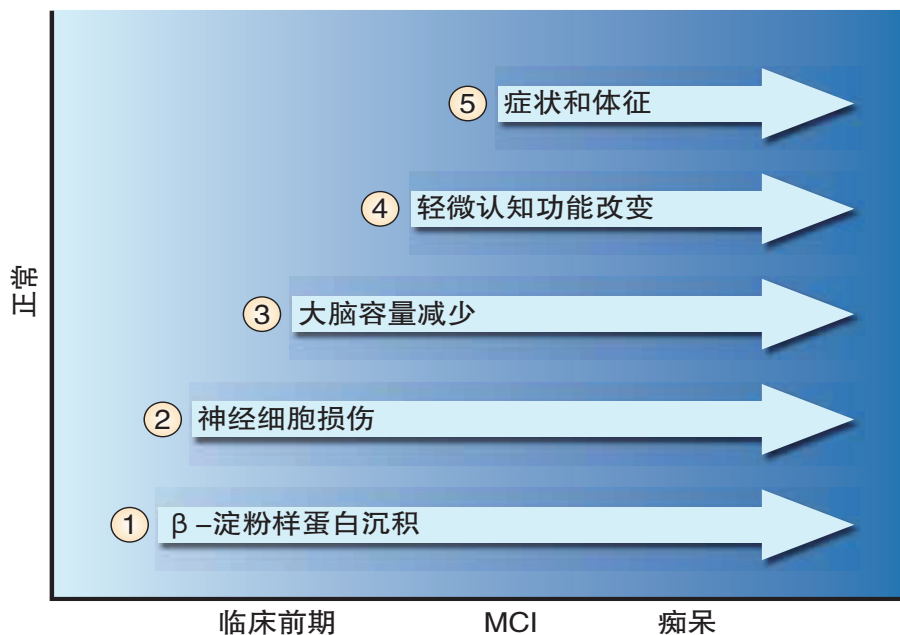
与此同时, 研究人员正在进行生物学检测的标准化工作, 以便提供可靠的结果。他们还在制定实践指南, 帮助医生筛查和诊断更早期的认知功能障碍。

在另一个同样重要的研究领域, 研究人员正在研究能够阻止或预防认知功能减退的治疗方法。□

详细信息

更多内容可参考《Mayo Clinic 阿尔茨海默病》一书 (Mayo Clinic on Alzheimer's Disease)。购买链接: <http://store.MayoClinic.com>

阿尔茨海默病不同阶段的生物学标记



在出现痴呆症状和体征的数年前甚至数十年前, 大脑就已经出现 β -淀粉样蛋白沉积。接下来, 神经细胞 (神经元) 出现损伤, 神经纤维缠结会加重神经元的损伤。到临床前期的后期, 会出现明显的大脑容量减少和轻微认知功能改变。在轻度认知障碍 (MCI) 阶段, 患者症状、体征和功能的改变会更明显。

健康贴士

孩子和屏幕时间

当孙辈来访时, 你会惊讶于他们是如何被电脑和那些带屏幕的手持设备吸引到虚拟世界中的。

如果你担心他们在暂住期间使用屏幕设备, 可以采取如下措施:

■ **规定不能看屏幕的时间或区域**——可以用一定的时间观看娱乐性或教育性节目。但是, 作出限制是应该的——最好以积极的方式。你可以要求孙辈在用餐时间放下屏幕设备, 或在睡觉前一小时关掉屏幕。也可以要求卧室内不许使用屏幕设备。

■ **想出其他活动**——列出一些你们可以一起做的活动。例如, 手工制作、烘焙或烹饪、桌游或打牌、传授一项技能或爱好、运动、阅读——或者去公园、游乐场、博物馆、图书馆、海滩或娱乐中心等。对你和孙辈来说, 这些都是尝试新事物和让身体动起来的机会。

■ **以身作则**——当孙辈来访时, 限制你自己看屏幕的时间, 并且, 在不看电视时, 把电视关掉。如果你想看一个特别的节目, 让他们看到你在放广告的时候积极活动身体, 当节目结束时就立刻关掉电视。

■ **和孙辈一起看**——让孙辈向你展示他们最喜爱的游戏或节目。对他们感兴趣的事物表现出兴趣, 他们也会更愿意互动。此外, 了解他们世界里的一些事也能为今后的交谈或活动提供谈资。□

新闻和观点

握力测试与恢复能力

如果你在健康体检或体能测试中曾经接受过握力测试，你可能想知道握力测试的意义是什么。

原来，握力较差竟然是相当准确的早逝预测指标。握力评估是一种快速、经济的肌肉适能检测方法，而肌肉适能和全身体适能是预测患者未来健康的重要指标。但遗憾的是，目前仍无法解释为什么握力能这么好地预测患者未来的健康。

最近发表在《柳叶刀》杂志上的一项研究对这个问题进行了阐释。该研究对全球各个社会经济阶层近 14 万人口进行了观察。结果显示，无论受试者所在的国家和经济状况，握力测试的预测价值真实存在。

研究人员还发现，握力对未来的心脏病发作或脑卒中只有中度的预测作用，对其他所有疾病，例如肺炎或其他肺部疾病、癌症、跌倒骨折等则完全没有预测作用。

尽管如此，握力对出现健康问题后的身体表现却有更强的预测作用。换言之，握力较差的人与握力较强的人相比，在出现健康问题后会更快死亡。从这个意义上讲，握力与其说是一种预测未来健康的指标，不如说是一种衡量从疾病中恢复能力的指标。

Mayo Clinic 的专家指出，如何将握力用于健康预测还有很多需要进一步了解的地方。尽管如此，这项研究凸显了体适能的重要性。

值得注意的是，握力测试具有一定的局限性。例如，拇指关节炎患者因为疼痛难以做出握紧的动作，但全身体适能良好。而有些握力很强的人，例如一位农民或建筑工人，可能握力测试成绩很好，但整体健康状况很差。□

坚果与癌症

以下内容对于爱吃坚果的人是个好消息。一篇针对多项研究的分析报告指出，多吃坚果能降低某些癌症的发病风险。

Mayo Clinic 的研究人员对 36 项观察性研究的结果进行了整理，这些研究涉及的观察对象超过 3 万人。在分析了所有数据之后，研究人员发现吃坚果确实能降低某些癌症的发病风险——特别是结直肠癌、子宫内膜癌和胰腺癌。但他们并没有发现吃坚果和 2 型糖尿病之间的关系。在这方面需要做进一步的研究。

其他研究也发现吃坚果和癌症、心脏病死亡率下降之间的关系。

山核桃、核桃、榛子、杏仁、松子和开心果都是非常好的选择，因为它们的饱和脂肪含量比其他坚果低。可以每次吃一把无盐坚果（1-1.5 盎司，约 28-42 克），一周吃 4-5 次。虽然坚果是高热量食物，但如果用它代替薯片、甜食等其他低营养食物，不会导致体重增加。□

服用他汀类药物

物有所值

他汀类药物是目前改善胆固醇水平最有效的药物，也是降低心血管疾病的心脏病发作和脑卒中风险的基本药物之一。

尽管存在个体差异，但心脏病发作或脑卒中风险较高的患者服用他汀类药物与不服药相比，疾病风险一般可降低 25%-35%。

对于心脏病发作和脑卒中中等风险患者，服用他汀类药物可以将终身风险降低 35%~40%（与不服药相比）。

但是，他汀类药物的副作用——比如肌肉疼痛或无力——是个令人沮丧的话题，尤其对老年患者。在多数情况下，可以有办法避免或尽量减少不良反应，让患者继续从治疗中获益。

指南

心脏病发作和脑卒中的整体风险评估要，考虑多种危险因素，包括吸烟、高血压、糖尿病、体重、锻炼习惯、年龄和家族病史，以及你自身的心血管健康情况。胆固醇水平升高——尤其是总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C，或“坏”胆固醇）——也是重要的危险因素。

美国心脏病学会（ACC）和美国心脏协会（AHA）的联合指南结合患者心脏病发作和脑卒中的整体风险，能快速评估哪些患者可以从他汀类药物治疗中获益。该组织还开发了一种在线风险计算器，可预测患者未来 10 年内心脏病发作的风险。

该指南首次推荐将心脏健康生活方式作为心脏病发作和脑卒中预防的基础。处理其他危险因素——比如

高血压——也十分重要。

对于他汀类药物，指南建议采用大剂量他汀类治疗方案或中等剂量他汀类治疗方案。不再推荐 LDL 胆固醇达标。

指南主要建议以下 4 类人群服用他汀类药物，这些人群的治疗获益有明确的研究结果支持：

■ **心血管疾病人群**——包括曾出现过心脏病发作、脑卒中、小卒中（短暂性缺血发作，即 TIA）、四肢（外周）动脉疾病或接受过冠状动脉开放或置换手术的患者。对这一组中年龄 ≤ 75 岁的患者推荐大剂量他汀类药物治疗；75 岁以上患者考虑接受中等或低剂量的他汀类药物治疗。

■ **LDL 胆固醇水平极高人群**——LDL 胆固醇水平 ≥ 190 mg/dL 的成人患者推荐大剂量他汀类药物治疗。对于不能耐受大剂量治疗的患者，例如老年人，可以考虑选择中等剂量他汀类药物治疗。

■ **糖尿病人群且 LDL 胆固醇水平 ≥ 70 mg/dL**——这一组中采用上述风险计算器得出 10 年心脏病发作风险达到或超过 7.5% 的患者者宜接受大剂量他汀类药物治疗。10 年心脏病发作风险为 5%-7.5% 的患者宜接受中等剂量他汀类药物治疗。

■ **10 年心脏病发作风险 7.5% 且 LDL 高于 100 mg/dL 人群**——这组人群宜采用中等剂量或大剂量他汀类药物治疗。

肌肉问题

部分患者会出现他汀类药物的不良反应，大多发生在开始治疗的几个月内。医生在开处方时应当考虑会导致不良反应增加的危险因素，包括年龄、女性、亚裔、肝肾疾病、肌病或甲状腺功能低下。

如果健康情况良好，医生认为你不需要每天服营养补剂，最好从食物中摄入叶酸。平衡的饮食不但含有营养补充剂所含的众多营养物质，还含有膳食纤维和其他有益于健康的成分。如果你关注健康饮食，完全可以通过食物摄入所需的维生素和矿物质，并不需要额外的营养补充剂。许多药物之间的相互作用也需要注意，包括他汀类药物联合某些抗生素、抗真菌药、抗抑郁药或免疫抑制剂。过度运动或饮酒也会增加不良反应风险，某些他汀类药物与西柚汁同服也会使不良反应风险增加。

肌肉问题是应该向医生报告的不良反应之一。你可能感觉肌肉疼痛，最常发生在双侧大腿和腰部。可能还有疲劳或无力的症状。

多数情况下，这些症状较轻。但有时症状也会严重到影响日常生活。极其罕见的情况下，他汀类药物会导致肌肉毒性反应和损伤，出现肌肉剧烈疼痛甚至器官损伤。

其他不良反应包括：

■ **血糖升高**，可能引发 2 型糖尿病。大剂量他汀类药物治疗时这种风险相当低，中等剂量他汀类药物治疗时风险会进一步降低。

■ **肝酶升高**，提示肝脏损伤或细胞损害。

还有一些其他的不良反应也被认为与他汀类药物有关，例如记忆丧失或胃肠道问题，但还缺乏因果联系的科学证据。

如果你认为自己出现他汀类药物相关的不良反应，请告诉医生。医生能确定是否为他汀类药物所致，还是其他因素引起。例如肌肉疼痛、疲劳或无力可能由于运动量比平时增加、关节炎或其他疾病，或者是药物相互作用。

医生可能会建议减少他汀类药物剂量或短期停用他汀类药物（“他汀假期”），观察不良反应是否消失。但不要自行停用他汀类药物，要与医生一起决定。

如果症状改善，医生会寻找方法减少未来不良反应的风险，例如检查并治疗维生素 D 缺乏或辅酶 Q10 缺乏。辅酶 Q10 是一种维生素样化合物，能帮助细胞合成能量。□

给老年人的建议

目前尚缺乏有利的证据证明他汀类药物能降低 75 岁以上老年人心脏病发作和脑卒中的风险。此外，他汀类药物治疗成功也会面临更大的障碍，例如，更易出现药物不良反应。

在决定是否使用他汀类药物时，患者需要与医生一起仔细分析利弊。Mayo Clinic 的心脏专家一般会向 75 岁以上的人群给出以下建议：

■ 如果你属于本页列出的四类人群之一，而且年龄与人口预期寿命相差 3 年以上，你可能从服用他汀类药物中获益。

■ 因为他汀类药物在老年人中会产生更多的不良反应，把他汀剂量减半通常有效。如果不良反应仍然存在，医生会将剂量减至你可以耐受的水平。用一些他汀就可能比不用他汀要好。

■ 有益心脏健康的生活方式习惯——例如锻炼、健康饮食和控制体重——对老年人和年轻人同样重要。□

季节性抑郁

摆脱冬季抑郁

你的爱人可能因清晨寒冷而清新的空气和大地上的皑皑白雪而欢呼雀跃，而你却因为冬天的来临感到不满和沮丧。你可能会想：“为什么我们没有搬到一个更暖和的地方？”或者“我到底是怎么了？为什么我害怕冬天？”

其实，很多人和你有同样的感受——每年约有 6% 的美国人和你一样。这种感受甚至有个名字——季节性情感障碍（Seasonal Affective Disorder, SAD）。这是一类与季节更替有关的抑郁症——每年 SAD 起病与结束的时间相同。大部分患者的 SAD 在秋季起病并持续至冬季，表现为精力不济和心情低落。到了春夏季，情绪开始好转，症状通常会消退。

但是，其实你不必每年经历这种情绪的大起大落。你可以采取一些措施，保持全年情绪稳定，工作生活充满动力。

忧郁的感觉

如果你患有季节性情感障碍，每年秋季你都会有那种熟悉的疲惫和易怒的感觉。你会感到四肢沉重、睡眠不足。

你的食欲也会发生变化，会变得嘴馋，尤其想吃高碳水化合物食物。一些人会注意到自己每年秋冬季节体重都会增加。

SAD 也会影响你的人际关系。你可能更加敏感，或更容易被他人激怒。你也可能失去与人交往的兴趣，最终不再参加平时的社交活动。

光照与你

尽管 SAD 的具体病因尚未明确，但一些关键因素可能起到作用。一般理论认为，秋冬季节光照减少可能是冬季发生 SAD 的诱发因素。SAD 在远离赤道的地区发病率更高，这些地区冬季日照时间更短，夏季日照时间更长。

日照减少会引起体内生物钟变化，诱发生物化学变化导致抑郁发生。昼夜节律的变化会影响促睡眠激素（褪黑素）的分泌，引起睡眠模式的改变。受昼夜节律调控的大脑化学物质，例如 5-羟色胺，一种重要的情绪调节剂，也会受到影响。5-羟色胺水平降低与 SAD 症状（如，食欲增加、嗜食碳水化合物食物和嗜睡）之间存在联系。

治疗方法

尽管你可能认为躲在被子里是唯一的办法，但实际上有很多方法能帮到你。首先，告诉医生或心理咨询师你的症状。可能你的情绪问题是由身体疾病引起，如果如此，就应当治疗。如果你的睡眠模式和食欲发生变化，感到特别绝望、有自杀念头、或通过酗酒寻求安慰，也要告诉医生。

与其他类型的抑郁症一样，SAD 如果不接受治疗会进一步恶化。常用的治疗措施包括：

■ **光疗**——经常被推荐用于秋季起病的 SAD。光疗就是在清晨醒来后第一个小时内，坐在离特制灯箱数英尺（1-2 米）的地方接受亮光照射。光疗模拟室外自然光，可以使你大脑中与情绪有关的化学物质发生变化。在接受治疗数天到两周内即可起效，几乎无副作用。

你可以在通常出现冬季抑郁的一两周前开始使用灯箱，持续用到春季或夏季来临。

光疗箱无需处方即可购买。但在购买之前，可向医生咨询哪种灯箱最适合你。

■ **药物治疗**——一部分 SAD 患者可以从抗抑郁药物中获益，尤其是症状严重的患者。一般需要服药数周才能显效。此外，你可能需要试用多种药物才能找到适合自己而且不良反应最少的药物。医生会建议你在每年症状出现之前开始服用抗抑郁药，一直持续到症状消退。服用褪黑素也能减轻冬季起病的 SAD，但还需要更多研究，长期用药的安全性尚未确定。

■ **行为治疗**——行为治疗也称为心理治疗和谈话治疗，是治疗 SAD 的另一种选择。行为治疗可以帮助你发现消极的想法和行为，代之以健康的应对方式，你可以年年使用。行为治疗还能帮助你建立正常的睡眠-觉醒节律。

家庭治疗

你也可以自己做一些事情来帮助自己。尽量使生活环境充满阳光、更加明亮，例如打开窗户、坐在靠近窗户的位置、修剪挡住阳光的树枝、在家中加开天窗等。即使在寒冷多云的日子里，室外阳光也有助于改善病情——尤其是在早晨起床后 2 小时内出门活动。

锻炼及其他形式的体力活动都有助于缓解压力和焦虑，而压力和焦虑都会加重 SAD 症状。变得更健康也可以让你有更好的自我感觉，精神更饱满。□



阿尔茨海默病的预防

艺术与药物



阿尔茨海默病及其常见的前驱表现——轻度认知障碍（MCI）可以预防吗？没有肯定的回答。有些人可能每件事都做得正确，但仍然出现认知功能减退。

然而，越来越多的证据表明，是否会发生认知功能减退也不是完全听天由命。你可以采取一些措施——无论是年轻的时候还是年老的时候——来改变你发生认知功能减退的几率。

最近的研究重点强调了其中的几项措施，可以帮助你逐步恢复认知功能。

疾病负担

近期出版的《神经学杂志》（Neurology）上发表了一项研究，Mayo Clinic 的研究人员尝试在 85 岁以上人群中找到 MCI 的保护性因素。

研究者在受试者入组时逐一鉴别其属于认知功能正常、MCI 还是痴呆。全部 256 名受试者均为认知功能正常。研究者也详细询问了受试者在中年（50-65 岁）和晚年（70 岁以上）的生活方式及日常活动。

对这些受试者每 15 个月评估一次 MCI 的发展情况，平均随访 4 年。随访结束时，121 名受试者出现 MCI。

研究发现多个因素可以增加 MCI 风险。首先是特定的遗传易感性。其他因素包括中年和晚年时患有高血压病，出现抑郁症状，患有严重的心血管疾病，合并多种慢性疾病等。

据猜测，患有更多的疾病可能会因为血液供应中断、炎症反应或细胞损伤等原因加剧脑组织损伤，导致大脑细胞死亡和大脑细胞连接功能障碍。

无论年龄多大，研究人员都建议尽量预防和治疗健康问题。最重要的就是要健康饮食、坚持锻炼和戒烟。众所周知，坚持锻炼可以降低肥胖、高血压和心脏病风险，从而能预防认知功能减退。

研究者认为控制高血压对降低 MCI 风险十分重要。早发型高血压往往持续终身。晚年时高血压仍能增加 MCI 风险，因此任何年龄控制血压都十分重要。此外，即使是小剂量的他汀类药物治疗对预防心血管疾病也十分有效。降低 2 型糖尿病的风险、糖尿病患者控制好血糖也尤为重要。任何年龄患有糖尿病，尤其是年轻时患有糖尿病，是 MCI 和阿尔茨海默病的强力危险因素。

创意生活

说到降低 MCI 风险，在中年或晚年从事某些活动的人群，MCI 风险会低于不从事这些活动的人群。一般来说，在中年和晚年都从事这些活动的人风险降低最明显，但即使是晚年才开始从事这些活动也有助益。本研究中最能降低 MCI 风险的活动包括：

■ 艺术追求，如绘画和雕塑。中年和晚年进行艺术活动可以使 MCI 风险降低 70%。

■ 手工艺，例如木工、制陶、缝纫等。中年和晚年进行手工艺活动，可以使 MCI 风险降低 45%。

■ 社交活动，如观看戏剧、看电影、听音乐会、与朋友外出、旅游等。中年和晚年进行社交活动，可以使 MCI

风险降低 55%。

■ 使用电脑，例如上网、发邮件、网上购物等。晚年使用电脑，可以使 MCI 风险降低 50%。

坚持不懈

有许多能提升脑力的活动需要集中注意力和学习新事物。可以考虑：

■ 尝试新事物——考虑学习教育类或艺术类的课程，或学习一种新的锻炼方式。加入读书俱乐部，或采访每位家庭成员来撰写家族史。学习一项新技术或研究外国文化。

■ 找到感兴趣的事物——尝试新事物十分重要，但如果想坚持下去，应该寻找你感兴趣的事情。

■ 集中注意力——不要总是心不在焉。想出一种方法能让你的注意力全天集中。可以是外部的活动，也可以是内心的冥想。注意观察事物，重点放在你能从其中发现什么。

■ 不要放弃——如果你从中年开始促进脑力的活动，坚持下去。如果你因为“年纪大了”而放弃了以前的某项活动，可以考虑重新拾起，或许做些调整。也许你不再是从前的样子，但是随着经验和智慧的增长，你能找到新的方向。

■ 学会节制——Mayo Clinic 的研究者发现适度的热量摄入与 MCI 风险无关。而高热量摄入与 MCI 风险增高有关。作者总结说，老话说的“吃饭七分饱”与他们的研究结论一致。 □



专家意见

问 我患有 2 型糖尿病，正在服药治疗。应当如何注意血糖过低的情况？

答 血液中胰岛素过多和葡萄糖过少能引起低血糖。在成年人中，低血糖通常见于接受某些药物治疗的糖尿病患者，包括胰岛素在内。

低血糖往往在日常习惯发生变化后出现，比如少吃了一顿饭、运动量比平时增多或降糖药的错误调整。当血糖过低时，会出现无力、头晕、紧张、出汗或饥饿感，或出现视觉障碍、心动过速。如果血糖进一步降低，会出现意识模糊、言语不清、行为举止像喝醉酒一样，最后出现摔倒、惊厥或昏迷。

你的关注程度取决于你所服用的药物。2 型糖尿病最常用的药物之一——二甲双胍 (Fortamet、格华止、Riomet)，单独使用不会导致低血糖。但是，其他 2 型糖尿病常用药物——包括磺脲类和胰岛素——可导致低血糖（详见 2014 年 9 月《控制糖尿病》一文）。接受胰岛素治疗的 1 型糖尿病患者发生低血糖的风险很高。

每个有低血糖风险的人都应当关注低血糖，因为严重和长时间的低血糖发作会导致脑死亡甚至致命。老年人更容易出现低血糖。即使是很轻的低血糖发作也会使老年人发生很危险

的摔倒。老年患者反复出现低血糖事件会增加心脏病风险，反复出现严重低血糖事件会导致痴呆。

如果你感觉到低血糖的症状或体征，要查一下血糖。如果低于 70 mg/dL，吃一些甜的东西，例如几块硬糖、一整杯甜的饮料、果汁或专门治疗低血糖的葡萄糖片。

如果 15 分钟后仍然有症状，重复上述治疗。如果症状仍未消失，打电话给你的医生或打急救电话。低血糖反复发作通常需要看医生调整用药。

如果出现意识丧失或由于其他原因无法吞咽，则需要注射胰高血糖素，这是一种快速作用的激素，能刺激葡萄糖释放入血。如果你注射胰岛素，一定要始终随身携带胰高血糖素急救盒。教会家里人和好朋友如何在紧急情况下给你注射胰高血糖素。同时告诉他们如果你没有很快苏醒要打急救电话。□

问 5:2 饮食可以用于减肥吗？

答 可以，如果它能帮助你减少总热量摄入。5:2 饮食是一种间断禁食方法。它用每周 5 天正常饮食和其余 2 天将热量减至平时的 1/4 来代替每天的低热量饮食。据说

用这种方法女性每周可以减轻 1 磅（0.45 公斤），男性体重减轻还要略多。

对一些人来说，一周有几天禁食或只吃极少的食物比每天计算食物热量更省事。如果有几天你的日程很紧，恰好可分散你对饥饿的注意力。

早有综述比较了每日热量控制和间断禁食或隔天禁食（禁食一天，第二天自由进食）的结果，发现减肥效果相同。但是，一周中有几天热量摄入明显降低会带来什么样的长期影响还不清楚。因为热量摄入减少会导致微量元素摄入不足，长此以往对健康是否有不利影响还不得而知。□

Have a question or comment?

We appreciate every letter sent to Second Opinion but cannot publish an answer to each question or respond to requests for consultation on individual medical conditions. Editorial comments can be directed to:

Managing Editor, *Mayo Clinic Health Letter*,
200 First St. SW, Rochester, MN 55905, or
send email to HealthLetter@Mayo.edu

For information about Mayo Clinic services, you may telephone any of our three facilities: Rochester, Minnesota, 507-284-2511; Jacksonville, Florida, 904-953-2000; Scottsdale, Arizona, 480-301-8000 or visit www.MayoClinic.org

2014
National Mature
Media Awards™
Winner



Copyright

© 2015 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved. MAYO, MAYO CLINIC, the triple-shield Mayo logo, and RELIABLE INFORMATION FOR A HEALTHIER LIFE are marks of Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Mailing lists

We make our *Mayo Clinic Health Letter* mailing list available to carefully selected companies and organizations. If you do not wish to receive such mailings, please write us at the address shown at right and enclose your mailing label.

Customer Services

Print subscriptions are available within the U.S. at \$31.52 and Canada at \$44.55. Call Customer Services at 800-333-9037. The Online Edition is free to print subscribers and available for purchase worldwide. Visit www.HealthLetter.MayoClinic.com for more information. Single copies are available within U.S. and Canada for \$4 plus shipping, handling and taxes.

Purpose

To help our subscribers achieve healthier lives by providing useful, reliable, easy-to-understand health information that's timely and of broad interest. *Mayo Clinic Health Letter* supplements the advice of your personal physician, whom you should consult for personal health problems.

Correspondence

Send subscription inquiries to: *Mayo Clinic Health Letter* Subscription Services
P.O. Box 9302
Big Sandy, TX 75755-9302

MC2019-0615
100615

Printed in the USA