

这些习惯可能增加老年痴呆风险

科学研究发现,一些人们认为的“好习惯”,却很可能是导致阿尔茨海默病的危险因素。记者就此采访了认知障碍领域相关专家。

长期素食或对神经系统造成影响

如今,素食主义者越来越多,素食人群也趋于年轻化。有研究显示,科学的素食能够降低肥胖、高血压、2型糖尿病等的发病风险。然而,事物往往具有两面性。吃素虽对心脑血管有益,也有助于减肥,但长期的、不科学的素食饮食习惯,或将对神经系统造成损伤。

“纯素食不是最好的饮食习惯。肉、蛋、奶中除富含优质蛋白外,还富含其他营养素,如维生素B12、铁、钙、锌、Omega-3脂肪酸等,这些是人体鲜少从素食中摄取或吸收的,但又是人体必需的。如果长期吃素且不注意额外补充其他营养素,很可能会对神经系统以及其他组织器官造成影响。”中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员兼副秘书长、北京大学第六医院老年科副主任李涛在接受记者采访时说。

首都医科大学附属北京天坛医院认知障碍性疾病科主治医师邹昕颖说,以维生素B12为例,它是人体必需的B族维生素,能保护神经髓鞘,维护神经系统功能,参与DNA合成等。但它几乎只存在于肉、蛋、奶、鱼等动物性食物中。

研究表明,维生素B12水平低的老年人更易出现脑萎缩和认知功能下降,而补充维生素B12可以改善记忆。

“饮食一定要均衡,尤其是阿尔茨海默病高发的老年人群体。”李涛指出,国际上倾向于推荐清淡且富含营养的“地中海饮食”,每日膳食主要以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主。国内饮食文化更为丰富,可参考《中国居民膳食指南》,遵循食物多样、合理搭配的准则,多吃蔬果、奶类、全谷、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,并保持规律进餐和足量饮水。

“觉多”可致脑内代谢废物沉积

很多老年人常被“觉少”、睡眠质量差甚至失眠困扰,因此那些“觉多”、睡眠时间长的老人,就会让人倍感羡慕,认为这是身体康泰、心神安宁的表现。殊不知,睡眠过多和睡眠过少一样,都值得警惕。

相关研究资料显示,睡眠过多,也称睡眠需求过度,主要表现为主观感受困倦,无法维持长时间清醒。从量化时长的角度来讲,睡眠过多通常指24小时内至少需10小时睡眠,其中夜间睡眠至少9小时,但延长睡眠无法改善困倦。

“睡眠是大脑清除代谢废物的关键时期, β -淀粉样蛋白在脑内的异常沉积是阿

尔茨海默病的主要病因之一,而睡眠障碍会导致大脑清除 β -淀粉样蛋白的能力下降,引起其异常沉积。”邹昕颖告诉记者,睡眠过多或过少都是扰乱睡眠昼夜节律的现象,都会使 β -淀粉样蛋白积累,进而损害脑细胞,导致蛋白斑块进一步堆积,形成一个恶性循环。

另一方面,睡眠过多还可能是其他潜在疾病的临床症状。邹昕颖解释,如果人长期每天夜间和白天睡眠总时长超过10小时,可能提示其患有抑郁症、睡眠呼吸暂停综合征或其他慢性疾病,这些疾病本身也会增加患认知障碍的风险。

那么,究竟睡多久最健康?清华大学研究人员在《科学报告》期刊上刊发的一项研究显示,每天7—8小时睡眠最延寿。

“7—8小时健康睡眠应是规律的、尽量不被打扰的高质量睡眠。事实上,关注睡眠质量远比单纯追求时长更重要。如果发现自己需要异常长的睡眠时间才能保持白天清醒,或者伴有打鼾、日间极度困倦等症状,应及时前往正规医疗机构,排除其他潜在健康问题。”邹昕颖说。

过度追求安静会加速认知衰退

很多老年人偏爱安静平和的生活,日常总爱宅在家,要么捧着书安静读上一下午,要么铺好宣纸静静练字,或是坐在沙发上看一天电视,很少进行体育锻炼,也不会参与集体活动。

但这些看起来能“安稳养身体”的生活方式,背后却埋着不少健康风险:既忽略了大脑“用进废退”的特性——缺乏社交互动和新鲜刺激会让大脑逐渐变“懒”,感知变得迟钝;也没满足身体对基础运动的需求,长期下来不仅会影响血液循环,还可能加速认知衰退,甚至悄悄增加患上阿尔茨海默病的风险。

李涛指出:“听觉、视觉、触觉等都是刺激大脑的重要途径,若过度追求安静、不与外界沟通,长期处于社交孤立、环境单调的状态,大脑对外部感知会逐渐沉滞、反

应迟钝,进而增加阿尔茨海默病的患病风险。”2024年7月31日《柳叶刀》常设委员会更新的第三版《痴呆预防、干预和照护重大报告》,明确将“社会孤立”“听力受损”“未经治疗的视力受损”纳入14个痴呆危险因素。

有研究表明,在控制社会人口学变量、健康水平等因素后,社会网络越广、社会参与度越高的老年人,认知能力越难衰退;而回避社交的老年人,更易出现认知损害。邹昕颖进一步解释:“丰富的精神与社交活动能帮大脑建立更多神经网络连接,这些连接就像‘备用路径’——当阿尔茨海默病开始损害某些脑区时,大脑可调用‘备用路径’代偿功能,延缓症状出现。但长期‘爱安静’会让人陷入孤独、缺乏刺激的状态,既无法构建也难以维持认知储备,一旦大脑病变,认知衰退会显著加快。”对此,《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》建议,老年人应常参与社交、邻里交流,多做阅读、计算等认知训练,主动学习外语、电脑、电子游戏等新知识。李涛建议:“日常生活中多用脑、多刺激脑,多学习、多思考,让大脑‘动’起来,才能更好地规避神经系统疾病。”

此外,李涛介绍,《柳叶刀》报告中的14个痴呆危险因素里,“缺乏身体活动”是关键一项——心脏是向大脑输送氧气和营养的“动力源”,缺乏运动易导致心血管功能下降,进而减少对大脑的供血量,使脑细胞因能量、氧气不足受影响,加速大脑衰老。同时,缺乏运动常伴随肥胖、2型糖尿病等代谢性疾病,这些疾病引发的全身性慢性炎症,会进一步推动阿尔茨海默病发展;运动不足还易诱发抑郁、焦虑。

因此,李涛将规律运动视为保护大脑健康的“最强非药物干预手段”之一,建议在保证安全的前提下,把快走、慢跑、骑自行车等有氧运动与力量训练结合。“缺乏运动是中老年痴呆的重要危险因素,中年人养成良好运动习惯,能显著降低晚年患阿尔茨海默病及其他神经系统疾病的风险。”她说。

来源:人民网



图片来源网络