

科学家在一项大规模研究中发现:

60岁积极社交 有助70岁时避免痴呆



漫画:于仁智

据新华社电 英媒称,如果60岁时花时间交朋友,70岁时就较不可能罹患痴呆症。

据英国《泰晤士报》网站8月3日报道,科学家在一项研究中发现,多参加社交活动或许有助于在老年时期保持头脑敏锐。该研究是同类研究中历时最长、规模最大的研究之一。

越来越多的证据显示,交友和社交活动可以推迟痴呆症的发生。过去多项研究已经表明这一点。不过,过去的研究都存在缺陷,因为它们不能说明社交活动少和痴呆症的发生之间究竟哪个是因、哪个是果。另一种解释是,人们之所以参加的社

交活动较少是因为他们已经出现了痴呆症的早期迹象。

这项最新研究发表在美国《科学公共图书馆·医学》杂志上。它利用了白厅II期研究结果。白厅II期研究对一万多名公务员进行了追踪,追踪时段为从35岁左右到老年。

这项最新研究发现,中年时交友较多的人在55岁时头脑更为敏锐,并且60岁时社会活动较多的人似乎较不可能患痴呆症。

伦敦大学学院的安德鲁·萨默拉德说,由于研究团队在参与者较年轻的时候就对他们进行追踪研究,因此研究人员相信,社交活动的确会让大脑保持敏锐。萨默拉德博士说:“我们认为

最可能的情况是,较积极的社交活动会锻炼语言和记忆等认知能力的不同方面,因此会让人更好地对抗痴呆造成的脑部损害。”

萨默拉德说,这项研究进一步表明,应该严肃对待中老年时期的孤单问题。他说:“我们知道,在英国老年人中,寂寞孤单且同社会隔离是一个现实问题。这类研究成果会鼓励政府帮助人们同左邻右舍及朋友保持联系。”

英国阿尔茨海默病研究所研究部门负责人萨拉·伊马里西奥说,虽然痴呆症的病因很复杂,并且很多病例是不可避免的,但很多研究显示,改变生活方式会有所帮助。

为何女性比男性更易患痴呆症?

可能跟“压力激素”皮质醇的水平有关

据新华社电 美媒称,美国约翰斯·霍普金斯大学的一项最新研究表明,累积的压力可能对女性记忆力产生极大影响,这可能是女性比男性更易罹患痴呆症及相关疾病的原因之一。

据美国《大众科学》月刊网站8月7日报道,研究人员分析了909名巴尔的摩居民的信息,这些人参与了美国国家精神卫生研究所的一项长期研究。在跟踪研究的过程中,研究人员发现,女性似乎比男性经历了更多可能跟压力有关的记忆力丧失。

科学家们已经知道,罹

患阿尔茨海默病的女性人数几乎是男性的两倍,但他们不知道这是为什么。新研究报告的作者、约翰斯·霍普金斯大学精神病学教授辛西娅·芒罗对阿尔茨海默病进行了研究。芒罗说:“这方面的很多研究都关注性激素。”但她和她的合作者对此有不同看法——他们认为这可能跟人体“压力激素”皮质醇的水平有关。

报道称,此前的研究显示,虽然每个人在承受压力时产生的皮质醇水平都会随着年龄的增长而上升,但60岁到70岁出头的女性体内的皮质醇水平可能是同

年龄段男性的三倍。尽管这项新研究发现,女性记忆力受日常压力刺激的影响格外大,但芒罗指出,她的研究可适用于任何性别,因为“压力激素”皮质醇会影响每个人。

报道指出,这些研究对象最早是在上世纪80年代初参与该研究的,到这项研究进行最后两轮体检——分别于1993年至1996年、2004年至2005年进行——时,他们已人到中年。在上世纪90年代的那次体检中,参与者年龄都在47岁上下。到最后一轮体检时,他们的年龄都已接近60岁。

信息广角

革命性疗法有助中风康复

新华社北京8月13日电 英媒称,中风患者现在有了完全康复的希望,因为一种干细胞注射可以使大多数患者的“黄金小时”(即发生中风后的一小时)延长至一天半。

据英国《每日电讯报》网站8月10日报道,在英国患者中风36小时后通过该疗法摆脱了永久残疾后,欧洲和美国的监管机构正在加快治疗的审批程序。

目前,中风患者——每年约有10万人——必须在发作后大约四小时内赶到专科医院进行血栓爆破治疗,尽管最佳治疗时间是最初的60分钟。

然而,大多数患者都未能得到及时治疗,导致近三分之二的幸存者最后都带着一定的残疾

出院。这种在美国研发的新静脉注射液可以帮助受损组织再生,同时减少有害炎症,并刺激有助大脑恢复的神经细胞。单次骨髓捐献就可以制成数百万剂的临床制剂。

报道称,在英国和美国进行的初步试验显示,与使用安慰剂的对照组相比,使用该制剂的患者在90天后完全康复的几率高出15%。而在中风一年后,完全康复的几率增加到了24%。

在那些恢复“出色”的患者中,有人在首次出现症状一天半之后接受了干细胞治疗。这一点至关重要,因为许多人并不了解中风的早期迹象,尽管已有多年的相关知识宣传。

出汗既不减肥也不排毒

新华社北京8月13日电 西媒称,有一个神话流传了很长时间:流的汗越多,工作产出就越多,而且顺便能让你变得更瘦,排出更多的毒素。但这些都不是真的。

据西班牙《先锋报》网站8月9日报道,巴塞罗那医院皮肤科医生安德烈娅·孔巴利亚称:“出汗是我们肌体固有的功能之一,对维持我们的体温非常重要。虽然许多人都讨厌出汗,但它是降低体温以及保证器官正常运作的重要基础。”

孔巴利亚称:“必须抛弃对出汗的抗拒,并将它看做是我们肌体自然而必要的活动。”她同时提醒道,没必要抱着排更多毒的想法强迫自己大量流汗,因为这是走向另一个极端。

孔巴利亚说:“汗水中排出的毒素量少到可忽略不计,因此出汗可以排毒是无稽之谈,而且桑拿和其他为了出汗和排毒的疗法的益处并没有得到科学证

实。”排毒的主力军不是汗腺,而是肝脏和肾脏。

报道称,出汗也不是瘦身或者减重的同义词。健身教练罗伯特·埃赖斯称:“出汗就是排出水分和矿物质。因此,这给了我们一种减重的错觉。出汗和减重并没有关系,它只是简单的脱水,对身体没有益处。”他还不断地强调在运动后或者在炎热环境中补充水分的重要性。

报道指出,有趣的是,既有人出很多汗,也有人几乎不出汗。后一种情况的人患有一种名为无汗症的疾病,若不及时接受治疗可能会有生命危险,因为完全不出汗会导致体温过高。

同样也有患多汗症的人。孔巴利亚称:“这种疾病会让全身皮肤出汗量异常增多,但它通常局限于手掌、脚底和腋下。它的病因尚不明确,但和遗传有关,因为我们经常发现同一家族中多个成员患上这种疾病的情况。”

可降低抑郁风险

吃黑巧克力会带来兴奋感

据新华社电 英媒称,科学家发现,吃黑巧克力似乎能将患抑郁的风险降低四分之三。

英国《每日电讯报》网站8月1日报道,在接受调查的1.3万人中出现过抑郁症的比例为7.6%,而在吃巧克力的人群中出现过抑郁症的比例仅有1.5%。

英国伦敦大学学院、加拿大卡尔加里大学和艾伯塔省卫生服务局开展的调查还发现,食用任何种类巧克力最多的人报告抑郁症状的可能性要低57%。

这项研究发表在《抑郁和焦虑》杂志上。该研究首席作者、伦敦大学学院流行病学与卫生保健研究所的莎拉·杰克逊博士说:“这项研究提供了一些证据,

证明吃巧克力——尤其是黑巧克力——可能与降低临床相关抑郁症状的几率有关。”

他说:“一旦建立起证明摄入巧克力对抑郁症状具有预防作用的因果关系,我们就必须了解其生物学机制,从而实现了对抑郁症的最佳预防和控制方案。”

研究团队评估了来自美国全国健康和营养调查中13626名成年人的数据。报道认为,巧克力含有大量精神活性成分,这些成分可产生类似大麻素带来的兴奋感。它还含有苯基乙胺,这种物质被认为对调节情绪很重要。黑巧克力还含有较高浓度的类黄酮,这种抗氧化剂既能减轻炎症,又能防止抑郁的产生。