

“强化老化的大脑”

减缓轻度认知障碍患者脑萎缩的速度



作者：Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 博士 (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

家庭医生

发表日期：20.4.24

邝珍莹博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人的健康很重要的丰富科学文章。

当大脑老化时会发生什么变化？

在生命的早期，大脑每秒形成超过一百万个新的神经连接（链接是外部的，在新窗口中打开）。到 6 岁时，大脑的大小增加到成年后体积的 90% 左右。

在我们 30 多岁和 40 多岁时，大脑开始萎缩，到 60 岁时，我们大脑的萎缩率会进一步增加。¹

目前的证据表明，通过应用生活方式医学的六大支柱，可以改善神经认知能力下降：²

- 一. 植物性营养
- 二. 体力活动
- 三. 压力管理
- 四. 避免使用危险物质
- 五. 恢复性睡眠
- 六. 社会关系。

我选择强调 2 个领域，我们可以与作为健康筛查的一部分进行痴呆筛查的患者分享，这些患者没有症状或有轻度认知障碍症状：

1.运动的作用

运动预防和治疗痴呆患者认知缺陷

British journal of sports medicine 发表于 2019 年 11 月 13 日³

¹ <https://www.publichealth.columbia.edu/news/changes-occur-aging-brain-what-happens-when-we-get-older#:~:text=Then%2C%20in%20our%2030s%20and,appearance%20starts%20to%20change%2C%20too。>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9985951/>

³ [https://blogs.bmj.com/bjbm/2019/11/13/exercise-for-the-prevention-and-treatment-of-cognitive-deficits-in-patients-with-痴呆/#:~:text=Regular%20aerobic%20exercise%20\(AE\)%20can,healthy%20older%20adults%20\(1\)。](https://blogs.bmj.com/bjbm/2019/11/13/exercise-for-the-prevention-and-treatment-of-cognitive-deficits-in-patients-with-痴呆/#:~:text=Regular%20aerobic%20exercise%20(AE)%20can,healthy%20older%20adults%20(1)。)

定期有氧运动 (AE) 可以阻止甚至逆转脑萎缩。一年的中度 AE 已被证明可以增加健康老年人的海马体积并改善记忆力

2. 补充剂的作用

Homocysteine-Lowering by B Vitamins Slows the Rate of Accelerated Brain Atrophy in Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial

A. David Smith  , Stephen M. Smith, Celeste A. de Jager, Philippa Whitbread, Carole Johnston, Grzegorz Agacinski, Abderrahim Oulhaj, Kevin M. Bradley, Robin Jacoby, Helga Refsum 

Published: September 8, 2010 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0012244>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0012244>

目的

在一项随机对照试验 **中，确定补充降低血浆总同型半胱氨酸水平的 B 族维生素是否可以减缓轻度认知障碍受试者的脑萎缩速度**

同型半胱氨酸是脑萎缩、认知障碍和痴呆的危险因素。血浆中同型半胱氨酸的浓度可以通过饮食中服用 B 族维生素来降低。

参与者被随机分配到两组大小相等的组，一组 **用叶酸 (0.8 mg/d)、维生素 B12 (0.5 mg/d) 和维生素 B6 (20 mg/d) 治疗**，另一组用安慰剂治疗；治疗时间为 24 个月。主要结局指标是通过连续容积 MRI 扫描评估的全脑萎缩率的变化。

治疗反应与基线同型半胱氨酸水平相关：**活性治疗组同型半胱氨酸 >13 μmol/L 受试者的萎缩率降低 53%** (P=0.001)。萎缩率越高，最终认知测试分数越低。根据治疗类别，严重不良事件没有差异。

结论与意义

轻度认知障碍老年人脑萎缩的加速速度可以通过降低同型半胱氨酸的B族维生素治疗来减缓。

最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以改善心脏健康。

“迈向更好的健康结果”

Chrystal Fong Chern Ying 邝 珍 莹 医生 (墨尔本 MBBS, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路幸运广场。

方医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构Health365的健康检查提供者编辑名单。

她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理融入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在《英国百科全书》即将出版的第六届“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一位活跃的运动人士，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题的医疗保健有着浓厚的兴趣。她以自己的生活方式医学支柱为荣，并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见。”

她将自己的咨询与健康教练方法相结合，并从运动心理学的角度激发行为改变。

她是新加坡行为健康协会执行委员会的成员，也是新加坡家庭医生学院的准会员。她也是一名经过认证的私人教练。