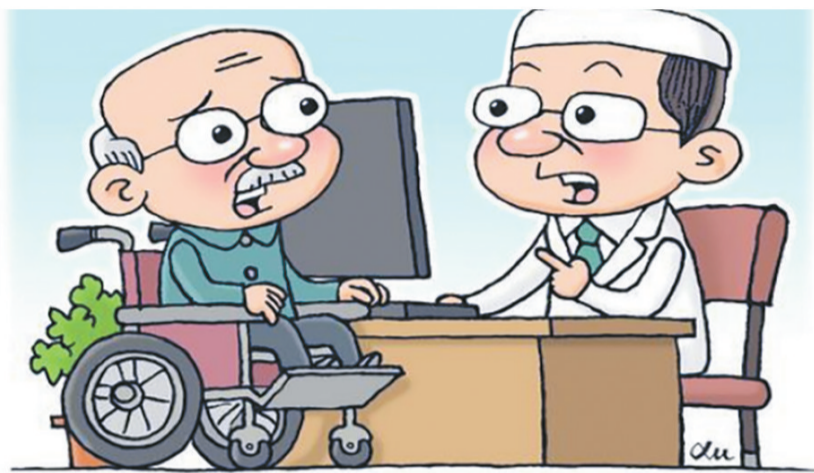


研究发现

久坐不动和代谢综合征患者 得痴呆症概率更高

9月17日是“中华老年痴呆防治日”。痴呆症是一种让全球老年人口担忧的严重的神经系统疾病。近期科学研究发现,成年人每天久坐的时间累积到10个小时即达到一个临界点,超过10小时则痴呆症风险“迅速增加”。此外,高血压、肥胖和胆固醇异常等新陈代谢问题也会大大增加晚年得痴呆症的概率。这些研究成果对我国老年痴呆防治有一定的借鉴价值。



更高风险

新华社发 徐骏 作

久坐不动？痴呆概率会动！

最新研究发现,每天大部分时间久坐的成年人更容易患痴呆症。这项2023年9月11日发表在《美国医学会杂志》的报告指出,60岁及以上的人每天坐着看电视或开车等等超过10小时则患痴呆症的风险明显增加。美国人平均每天久坐时间接近9.5小时,这一发现引起了广泛担忧。

在这项研究里,科研人员让大约5万名60岁以上的成年人戴上加速度计,每天24小时监测他们的活动情况,持续一个星期。这些人在研究开始时并未诊断出患有痴呆症。借助人工智

能系统,科学家可以区分活动和睡眠行为,从而客观地计算出每人花在不同类型的久坐行为上的时间。经过六年的随访,研究人员利用医院记录和死亡登记数据来确定痴呆症诊断,发现414名参与者患上了痴呆症。接着,科学家们结合年龄、性别、教育水平、种族/民族、慢性病、遗传以及个人运动情况、饮食、吸烟和饮酒以及心理健康等因素对研究结果进行了调整。

该研究报告的作者亚利桑那大学的吉恩·亚历山大博士说:“我们惊讶地发现,每天久坐的时间——无论这

个时间是怎样累积起来的——超过10小时之后,患痴呆症的风险就开始迅速增加。”他补充说道,较低水平的久坐行为(即不超过10小时)则不会增加风险。

尽管这项研究提供了重要的线索,但科学家呼吁展开更多研究,以确定久坐与痴呆症之间的因果关系,以及体力活动是否能降低患痴呆症的风险。但目前的研究结果已足以警醒长时间坐在办公桌前的人们:要控制每天久坐的总时长,以保护大脑健康。

代谢健康不佳？痴呆症风险加大！

除了久坐行为,代谢健康状况不佳也与患痴呆症的风险密切相关。研究表明,高血压、腰部肥胖和胆固醇异常等等都会增加人们患痴呆症的风险。这一发现不仅引起人们对心血管健康的关注,还强调了代谢健康对大脑健康的重要性。

据牛津大学9月7日发布的一则题为《代谢健康状况不佳可能会增加晚年患痴呆症的风险》消息称,牛津人口健康中心的研究人员分析了英国生物银行中17.6万人的数据,调查了代谢综合征与晚年患痴呆症的风险之间的关联。这些研究对象年龄在60岁或60岁以上,并且在开始时没有痴呆症,不过

约42%的人即73510人患有代谢综合征,最常见的五种病症是高血压(96%),其次是高甘油三酯(74%)、低“好”胆固醇(即LDL,低密度脂蛋白胆固醇)(72%)、高腰围(70%)和高血糖(50%)。在所有这些研究对象中,有5255人在15年内得了痴呆症。

研究人员在上周发表在国际阿尔茨海默病协会官方杂志《阿尔茨海默病和痴呆症》上的报告中指出,代谢综合征与患痴呆症的风险密切相关。患有代谢综合征的人与没有这些疾病的人相比,患痴呆症的风险高出12%。更为重要的是,如果一个人同时有上述代谢综合征的五种症状,那么患痴呆症的风

险将最多增加50%。

牛津人口健康中心资深作者兼高级流行病学专家托马斯·利特尔约翰斯博士表示,越来越多的证据表明,更好地预防、管理和治疗某些健康状况可以降低未来患痴呆症的风险。

这一发现凸显了早期识别和管理代谢综合征的重要性,这可以降低晚年患痴呆症的风险。通过药物治疗代谢综合征或改变生活方式,包括改善饮食和增加体育活动,都可以降低患痴呆症的风险。考虑到全球痴呆症病例不断增加,且目前有效治疗方法有限,这一发现尤为重要。

据京报网

猴痘纳入乙类传染病 进行管理

国家卫生健康委15日发布公告说,根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定,自2023年9月20日起将猴痘纳入乙类传染病进行管理,采取乙类传染病的预防、控制措施。

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病,其既往主要发生在中非和西非。2022年5月以来,全球100多个国家和地区发生猴痘疫情。多国疫情显示,猴痘已发生人际传播,并广泛传播到非洲以外的国家和地区,病死率约为0.1%。

2022年9月我国报告首例猴痘输入病例,2023年6月开始出现本土猴痘疫情,目前全国20多个省份先后报告猴痘病例,引发新增本土续发疫情和隐匿传播。

据介绍,考虑到猴痘疫情将在我国一定时期内持续存在,为进一步科学规范开展猴痘疫情防控工作,切实保障人民群众生命安全和身体健康,国家卫生健康委决定,自2023年9月20日起将猴痘纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病进行管理,采取乙类传染病的预防、控制措施。

据新华社

熬夜比早起 更易导致糖尿病

那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现,晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险,相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡晚起的人更有可能出现不规律的睡眠模式。相关结果已在《美国内科学杂志》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据,包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史,并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型,约35%的参与者表示具有早睡早起习惯,其余参与者被标记为“中间型”。结果发现,在考虑其他生活方式因素之前,相较于“早睡早起”型,“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%;加入其他生活方式因素后,患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现,有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟,并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

据新华社

有色饮料真的不健康吗？

近日,“饮料经纸巾搅拌会褪色”的视频热传,不少人质疑这种褪色的饮料色素超标。事实上,这种饮料有可能添加了一类食品添加剂——合成着色剂。针对一款黄颜色被色母片吸附比较多的碳酸饮料,按照GB 5009.35—2016《食品安全国家标准 食品中合成着色剂的测定》进行检测,结果显示这款饮

料含有柠檬黄和日落黄,但都低于GB 2760—2014《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》规定的最大使用量。

饮料褪色,只能说明色母片对色素具有吸附性,并不能说明饮料所含的色素含量,更不能说明它色素超标。要检测饮料中色素的含量,必须严格按照食品安全国家标准操作,而不是通过色母



片的吸附量判断饮料里的添加量。只要经过合法渠道购买的饮料,色素含量都是在国家允许的范围之内的。

据京报网