

深度睡眠可清除脑内代谢废物 降低阿兹海默症风险



台湾每5个人就有1人有睡眠的困扰。睡眠不佳百病生,如果能好好睡,尤其在深层睡眠的时段睡好、睡满,不但可以发挥修复身体的功能,还能清除脑内废物,减少罹患阿兹海默症的风险。

睡眠和人体的健康息息相关。当进入深度睡眠状态时,体内的修复工程也会跟著启动。此时身体内的细胞开始进行生长、复原,并储存能量,重要的荷尔蒙也跟著分泌,包括生长激素、协助人体抗压的「压力荷尔蒙」可体松、调节睡眠的褪黑激素,以及维持新陈代谢速率的甲状腺。

睡眠和健康息息相关,当人进入深度睡眠时,体内的修复工程也会跟著启动。这时候体内细胞开始进行生长、复原,并储存能量,重要的荷尔蒙也跟著分泌,包括生长激素、协助人体抗压的「压力荷尔蒙」可体松、调节睡眠的褪黑激素,以及维持新陈代谢速率的甲状腺。

美国波士顿大学的新研究发现,当人们进入深度睡眠期,脑部的血液流动变慢、变少,增加脑脊液的流动量与空间,借此可带走脑内的代谢废物,包括导致失智症的β类淀粉蛋白。这也代表,好好睡觉可以增加脑部健康,降低发生阿兹海默症的风险。

脑脊液是位在脑内颅骨和蛛网膜下腔的液体,除了保护大脑和脊髓、提供神经系统养分,也有清除大脑代谢废物的功能。随著年岁增长,也会影响脑脊液流动与代谢的效率。

研究人员分析受试者的脑部核磁共振影像,发现当他们处于深度睡眠时,在脑和脊髓之间流动的脊髓液,每隔20秒就会流过脑部。

研究人员观察到,在每一次脊髓液流经脑部的前几秒钟,会先出现一阵慢波,这是深度睡眠时特有的脑波,然而阿兹海默病患脑部的慢波比一般人少,规模也比较小。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

维州马州妇产科不孕科
美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG** 医生

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛胀; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 337-8116

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

裴万征 医师 **妇产科**
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验
诊所手术

- 子宫内膜清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

樊薇 内科医师 Wei Fan MD 3-115

主治各种内科急慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。
具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
● Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
● 北京三零一医院医学硕士
● 北京三零一医院多年主治医师

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

北维癌症与血液疾病专科
Cancer and Blood Specialists of NoVA

主治 各种癌症及血液疾病, 包括乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 胰腺癌, 肝癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 卵巢癌, 宫颈癌, 鼻咽癌, 肾癌, 血癌, 淋巴瘤, 贫血, 白血球疾病, 血小板疾病等等。

- Triple-board certified in Medical Oncology, Hematology and Internal Medicine.
- 拥有美国内科学会肿瘤内科, 血液疾病, 和内科学的认证资格
- Sentara Northern Virginia Medical Center 医院专科主治医师, 癌症委员会主席
- 美国 Virginia Commonwealth University Massey Cancer Center 癌症中心 Fellowship
- 加拿大 Dalhousie University 医学院毕业

门诊时间: 周一至周五 9am-5pm 精通中文和粤语

曾繁辉 医师
Farn H. Chan, MD 3-119

https://www.cancerandbloodspecialistsofnova.com 电话: 703-590-8300 传真: 703-590-8301
2280 Opitz Boulevard, #220, Woodbridge VA 22191 (位于 Woodbridge, VA Potomac Mills 附近)