

关键几招预防及延缓阿兹海默症

由于患阿兹海默症的人越来越多,已名列全美第七大死因,世界各地的科学家竞相寻找治疗方法,虽然尚未发现灵丹妙药,研究结果显示,良好的生活习惯也可以防止或延缓阿兹海默症的发作。

虽然阿兹海默症的发作原因及疗法仍待研究,科学家已经发现下列习惯容易诱发阿兹海默症:

- 65岁以后吸烟:风险增加79%
- 中年发福:发病机会为其他人的三倍半
- 糖尿病:发病机会是其他人的二倍
- 长期承受压力:发病机会是其他人的四倍
- 遗传因素:只占了25%

西方国家的生活节奏快速,吃的是精致的速食,压力大,脑力很早就开始退化了,但是不易察觉。虽然大部分人到四、五十岁时,会开始注意到年龄造成的记忆力衰退,科学家认为,其实在二十岁脑力达到最高峰时,阿兹海默症造成的神经改变已经开始形成了!

用多管齐下的方式,保持良好的健康和认知功能,预防阿兹海默症非常有效:

第一招:多运动

根据梅约医院(Mayo Clinic)的调查,运动对延缓老化和阿兹海默

症的效果没有别的疗法比得上。研究指出,如能持之以恒,运动可以有效防止阿兹海默症或其他失智症的发生。如果认知功能不足或失智症的患者能规律运动,认知功能会得到保护。

● 适度运动:每周五次,每次至少三十分钟,可以降低35%得病概率。如果病情已很严重,快走和其他锻炼心血管的运动,可以减缓后续对脑部的伤害。

● 锻炼肌肉增强脑力:适度的重量与阻力训练不仅可以提升肌肉的紧密度,也维持认知功能的健全。结合有氧运动和肌力训练比只练习其中一种效果更好。如果你超过65岁,每周进行二至三次肌力训练,得到阿兹海默症的机会将减少一半。

● 常伸展:保持灵活不仅可以走路轻快,还可帮助平衡,不易跌倒伤及脑部。常常伸展和弯腰使骨架柔软,头部得到支撑。

● 多活动:生活中常活动的人认知功能也维持得较好,如从事园艺、清扫、爬楼梯等,都有益于锻炼脑子的健全。多找机会走路、弯腰、伸展身体等,可使人精力充沛。

第二招:食补

阿兹海默症患者因发炎和胰岛素阻抗伤害脑神经元,使得脑细胞之间无法沟通,被称为“脑子的

糖尿病”。许多研究都显示,新陈代谢功能失调会影响讯号处理。此外,美国神经学会发现,四十岁后胆固醇指数过高,也会增加罹病风险。

● 吃地中海型食物:富含Omega 3脂肪酸、坚果、全谷、新鲜农产品。避免反式脂肪和全脂乳品,不过可欣赏自己一杯红酒和一块黑巧克力。

● 保持稳定之胰岛素及血糖指数:少量多餐,避免精致、包装及加工食品,尤其是高糖或白面粉精制食品,会使血糖指数迅速升高,令脑细胞发炎。

● 吃各种颜色的水果蔬菜:以各种颜色的水果和蔬菜为主食,可以增加人体抗氧化物质和维生素吸收量,每天吃莓果类和深绿色蔬菜。

● 每天喝2-4杯茶:绿茶、白茶和乌龙茶对脑部特别有益。虽然咖啡因不利减压并会让人上瘾,但适量的咖啡可减少认知功能风险。

● 营养补充剂:如维生素、草药或者氨基酸可以保护脑部,叶酸、维生素B12及维生素D可以增强记忆力,但是维生素E、银杏萃取及姜黄经研究后证实效果不大。

第三招:常动脑

研究指出,进行各种头脑体操能保持敏锐的头脑,降低得到阿兹海默症的风险。常常沟通、互动、

组织、持续学习及动脑的人,脑力保护得最好。

● 每天拨出时间学习新知:读一本好书,学一种外语,玩一种乐器,越是新奇的挑战,越能够储备脑力。

● 练习记忆:从记简短的字开始,渐渐进展到大范围如背出美国各州首府等。利用押韵和对仗加强联想。

● 猜谜和做智力游戏:藉由谜语和智力游戏进行脑力激荡,可以培养认知联想功能。左右脑都要操练,训练思考逻辑和语言能力及艺术和创造力。

● 在日常生活中练习5W:像个侦探一样,凡事掌握何人、何事、何地、何时、为何五种资讯,仔细运用观察力可以让神经元不断活动。

● 另辟蹊径:走一条不同的路、用另外一只手吃饭、重新安排电脑桌面的画面:不断的改变习惯才能建立新的神经路径。

第四招:睡得好

脑子需要充份的睡眠才能储藏和处理资讯。专家说,睡眠品质差不仅使人脾气不好、疲劳,也会严重伤害脑子和中枢神经系统。

● 起居定时:每日固定时间入睡和起床,脑部的生理时钟适于规律的习惯,长期不规律的生活易导致心脏病、癌症和认知功能的问题。

● 调适心情:铺好床,洗个热水澡,把灯光转暗,做做体操,调整舒服的室温、播放白噪音机(white noise machines)的舒缓声音都有助于暗示脑子该睡个好觉了。

● 别打鼾:酒、烟、镇定剂、体重过重、高血压和鼻塞都可能造成鼾声如雷。打鼾可能罹患了睡眠呼吸中止症,会对心脏和脑部造成危险。研究估计,百分之七十至八十的阿兹海默病人患此症,通过连续式正压呼吸辅助法(CPAP)治疗后,病患的认知功能通常会改善。

● 内心平静:如果心里一直静不下来,起来到其他房间里读读书或休息一会,20分钟后再回来。若重复数次仍不能见效,请测试你的压力指数。

第五招:常放松

压力导致皮质醇(压力荷尔蒙)的分泌增加,妨碍神经细胞的生长和连结,加速认知功能的衰退,使人提早衰老,产生沮丧、糖尿病和其他对脑部不利的病变,但可以用一些简单的方式降低风险。

● 深呼吸:压力会改变呼吸速率,影响脑部的氧气含量。以腹式呼吸消除压力,可一个人练习吸气-停顿-吐气的循环,或参加团体一起练习,恢复元气简单、有力又不花钱。

● 每日定时放松:到公园散步、养只猫、练习太极拳、图像思考法、或瑜伽等都可以。要以放松为优先考量,有规律的练习才能控制皮质醇含量。

● 与社会联系:人是社会化的动物,和别人常联系的人接受记性和认知能力测验时表现得比较好。在家庭、朋友、运动团体、社团、志工团体中建立坚强的人脉支援,可以提振心情,减缓认知的退化。

● 培养内心的宁静:大部分科学家都同意身体与心灵息息相关,许多研究也指出精神生活丰富的人认知功能较好。有规律的静坐、祷告、内省及宗教活动可增加对压力的抵抗力。

第六招:保护脑

等到阿兹海默症发作时,不可弥补的伤害已经发生了。要想预防和延缓阿兹海默症的发生,有下列三种方式:

● 避免吸收毒素:最有效的是不吸烟、不酗酒。研究人员发现:65岁以上的人吸烟会增加79%得病风险;又吸烟又喝酒的人,会提早六至七年发病。如果你停止吸烟,血液循环改善,脑子立即受益,但是酗酒引起的伤害只有在早期才能复原。

● 戴安全帽:研究显示,不论任何年纪,经历头部外伤后,得病概率将大幅增加。医师警告:在如橄榄球、足球、拳击等运动中重复受到撞击的人,以及骑脚踏车、溜冰、骑机车出意外的人,晚年罹病概率都会提高。因此,运动时戴上保护头盔,乘车时要扣安全带,在生活环境安装防滑设施。开车时不要听手机,跑步时不要听MP3,一刹那的分心可能导致重伤脑部的一击!

● 建置保护脑部的安全环境:现代科技是福是祸众说纷纭。科学家一直在研究神经退化疾病和环境污染间的关连。专家警告,环境中的铅、杀虫剂、霉和其他有害物质可能会伤害你的脑部。手机发出的电磁波有何影响尚无定论,虽然导致阿兹海默症的直接原因仍不确定,最好避免长期暴露于有害的环境中。

越来越健忘? 五个技巧帮你轻松改善记忆

1. 倒着走

在西方世界中,大部分人都将未来想像成在我们前方空间伸展的事物,而过去的事情则停留在我们身后。为了增强人们的记忆力,罗汉普顿大学的研究人员在2018年曾针对我们头脑中对时间与空间的这种联系进行了一项研究。

他们向人们展示一个单词列表、一组图片或记录一位女性的手提包被盗的分段影片。当测试人员对这些内容进行短暂记忆后,他们被告知伴随节拍器的节奏,在房间内向前走10米或向后倒退10米。测试结果显示,向后倒退走的人们在每项测试中都表现出具有更好的记忆力。

研究还发现,他们仅是想像自己倒着走,但实际上并没有这么做时,这种方法甚至都行之有效。

2. 画画

尽量尝试画出你的购物清单而不是简单地写下商品名称。

虽然像“同位素”(isotope)这类

词汇很难合适地画出来,但试验结果证实,绘画的行为效果确实要好得多,能够让老年人在回忆单词时表现得像年轻人一样,而且这种方法甚至能够在老年失智症人群中起作用。因为当我们画画时,我们不得不考虑更多细节,而这种深层次思考能够让我们更有可能记住它。当然,写下单词也会有所帮助,只是画画比简单书写效果更佳。

3. 做些运动,但要掌握好时机

众所周知,跑步等有氧运动有助于增强记忆力。虽然定期的锻炼对整体记忆的作用不大,但当你需要专门学习一些东西时,一次性的运动似乎确实有帮助,至少在一段时间内是有效的。但研究显示,如果我们刚好在正确的时间进行锻炼,记忆力可能会大幅度地增强。在学习一组配有位置信息的图片后四小时再做35分钟间歇训练的人,比学习后直接做间歇运动的人能更好地记住匹配的图组。研究人员未来会努力找出最有益的运

动时间点,但该时间点可能因需要记忆的事物不同而不同。

4. 什么都不做

英国赫瑞瓦特大学的社会科学院副教授杜瓦曾做过一项研究,让因中风导致健忘的患者先尝试记忆15个单词,然后再安排他们完成另一项任务,10分钟后,发现他们只记得其中14%的单词量;但如果让他们完成记忆之后坐在一个黑暗的房间里,而且什么也不做,15分钟后测试发现,他们能记住49%的单词,效果非常惊人。杜瓦发现,对于健康的人来说,他们在学习过后稍作休息,甚至能影响他一周后记忆留存的多与少。

5. 打个盹

如果倒着走、画画、运动甚至是稍作休息听上去都过于麻烦的话,可以尝试小睡一会儿。人们一直认为睡眠有助于巩固记忆,因为在休息过程中,我们会在大脑中重演或重新激活刚刚学习过的信息或内容。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士学位
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工种植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备