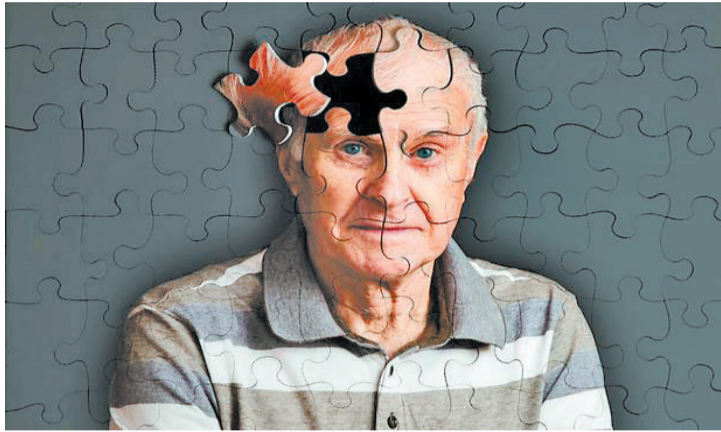


慢病管不好，大腦會變小

大腦體積“縮水”，聽起來很可怕，但在每個人身上都可能發生。腦萎縮包括腦組織體積縮小、腦細胞數目減少、腦溝變寬等，其原因多種多樣，最常見的就是年齡增長。出生後，人的腦體積會隨着身體發育逐漸增加，到中年後開始萎縮，60歲後每年約減少0.5%~1%。但如果腦容量出現快速下降，則可能是腦血管病、神經退行性病變等導致的病理性萎縮。

大腦變小麻煩不少

西安交通大學第二附屬醫院神經內科副主任醫師卜寧告訴《生命時報》記者，腦萎縮通常隱匿起病，會逐漸出現一些臨床癥狀。例如，顳葉及海馬體萎縮會造成認知功能減退。卜寧介紹，臨床癥狀與萎縮部位的神經功能有關，可表現為記憶力下降、反應遲鈍、步態不穩、言語障礙等。“今天早飯吃的什麼，中午就想不起来了；經常丟三落四，甚至做完飯忘記關煤氣竈……這些是近事記憶力下降最突出的表現。”卜寧解釋道。此



外，腦萎縮的其他典型癥狀還包括計算力、空間辨別能力的下降，比如，一個人以前是會計，但現在却算不出賬了；或者出門後就找不到回家的路。

臨床發現，阿爾茨海默病患者均有不同程度的腦萎縮，老人會逐漸失去生活自理能力，這時人的性格往往也會發生改變，由外向活潑變為不願交流、寡言少語，也有可能從內向變得煩躁、易怒、多疑、隨意攻擊他人。病情惡化時，患者可能出現小便失禁、睡眠顛倒等反常現象，甚至不會穿衣、整日臥床。

這些疾病影響腦體積

日前，廣東省人民醫院(廣東省醫學科學院)聯合澳大利亞墨爾本大學等研究團隊，在《柳葉刀》子刊《電子臨床醫學》雜誌發表文章。研究人員分析了英國生物樣本庫隊列中3.7萬名44~81歲中老年人的人腦磁共振影像，發現有16種疾病與總腦體積較小有關，14種疾病與灰質體積較小有關，6種疾病與海馬體積較小有關。這些疾病包括肥胖、糖尿病、高血壓、血脂異常、冠心病、心力衰竭、房顫、外周血管疾病、抑鬱癥、精神分裂癥、慢阻肺、慢性腎臟病、乳腺癌、直腸癌、一些眼部疾病等。其中，與總腦容量密切的前五大疾病是高血壓、血脂異常、白內障、冠心病和糖尿病。

北京醫院神經內科主任陳海波告訴《生命時報》記者，從神經學角度來看，代謝相關疾病會

導致腦組織結構和功能異常，引發腦小血管病，臨床表現為腔隙性腦梗塞、腦白質變性等，最終結果是腦容量減少。除白內障外，其他四種疾病都和心腦血管代謝紊亂相關，長期患病會影響腦部供血，進而影響腦組織功能。

高血壓。高血壓是腦血管疾病最重要的發病因素，長期高血壓會使腦血管發生缺血、變性，損害大腦結構，不及時治療將影響大腦功能。美國心臟學會期刊《高血壓》刊登的一項研究顯示，患有高血壓的青年，腦容量比同年齡段人群小，患痴呆癥的風險升高。在35~54歲人群中，與血壓正常者相比，高血壓患者平均腦容量較小。

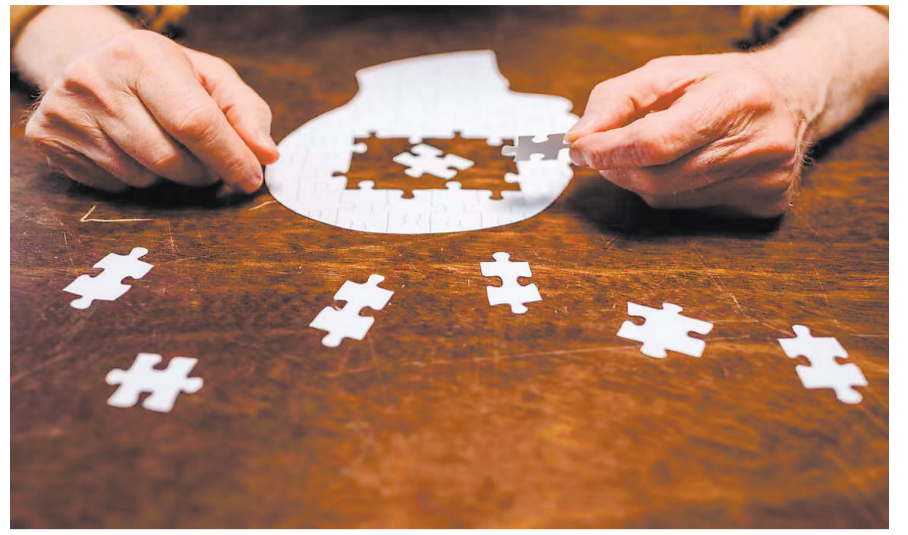
血脂異常。血脂異常的患者，容易發生血管病變，長期如此便可能引起腦萎縮，發生認知障礙。2021年，《柳葉刀·健康長壽》雜誌刊登的研究顯示，在年齡小於65歲的人群中，低密度脂蛋白膽固醇水平每升高1.01毫摩爾/升，未來10年內及10年後診斷為痴呆癥的風險分別增加10%和17%。

白內障。老年人患白內障的幾率明顯增高，由此帶來晶體混濁、視物模糊、視力下降等問題，會影響患者的生活能力，日常外出、交流減少。長時間不社交、不用腦，腦萎縮便會加劇。

冠心病。冠心病容易導致腦動脈血流減少，大部分患者還伴有高血壓、高血脂等，容易導致腦供血不足、腦動脈硬化。腦細胞缺血缺氧時，正常功能受到影響，容易誘發腦萎縮。

糖尿病。若控制不好糖尿病，患者從頭到腳都可能受併發癥的危害。研究表明，70%~80%的糖尿病患者最終會死於心腦血管病。若血糖長期處於過高狀態，大腦供血量會因血液黏稠而減少，腦功能因此下降，出現記憶力減退、頭昏腦漲甚至腦血栓等情況。

此外，上述新研究還強調了男性的多發病和腦容量之間的關聯性比女性強、年輕人比老年人強、受教育程度低的人比受過高等教育的人更強。專家們分析認為，大部分男性的生活方式不如女性健康，在患上慢性病後，女性患者的就醫積極性和治療依從性明顯更高，能夠積極改變不良生活方式，因此所受影響更小；相比晚年發病的患者，患上慢性病時的年齡越小、病程越長，預後越差，受到的影響就越大；受過高等教育的人，有更多的健康和醫學知識儲備，更重養生保健，對疾病的認知程度也會更高，所受影響也就



更小些。

在生活點滴中護腦

若把大腦比作一顆核桃，時間長了，核桃仁雖然會縮水變皺，但依然可以營養豐富。生理性腦萎縮是一種不可避免的自然現象，但即便萎縮了，大腦依然是人體最復雜精密的器官。“不過，有些不良習慣會加速腦容量減少。”陳海波表示，要想延緩腦萎縮的發生發展，就應努力做到以下幾點。

戒烟限酒。吸烟百害而無一利，烟草中的有害物質對腦容量的影響不言而喻。小酒也并不“怡情”，長期飲酒會對中樞神經系統造成損傷，導致腦體積減小，應盡量少喝。

控制三高。根據上述研究可以看出，慢性病對大腦的危害不容忽視。中老年人應積極控制高血壓、糖尿病、高脂血症等危險因素，從最大程度上延緩老年痴呆癥和其他腦部疾病的發生發展。

定期體檢。普通人很難發覺腦萎縮癥狀，因此常常會延誤治療時機。建議患有高血壓、糖尿病等慢性病的人群，定期到神經內科就診，通過量表、影像學檢查等評估腦部健康狀況。若發現認知、記憶力、反應速度等方面有所減退，可在醫生的幫助下明確是年齡增長引起的，還是疾病所致。

健康膳食。避免高脂、高鹽、高糖食物，比如含糖飲料、油炸食品、加工肉類等。推薦地中海飲食方案，適當多吃新鮮蔬菜水果、堅果、乳製品、雞蛋和深海魚類等，做到營養均衡，此外還要保證足量飲水。

積極鍛煉。研究已證實，肥胖是腦萎縮的獨立危險因素，體重增加會讓腦容量減少和痴呆癥風險上升。建議避免長期久坐不動，規律運動有利於促進腦血流、改善神經細胞功能，應養成每天活動1小時的良好習慣，快走、慢跑、游泳、打太極拳、跳舞等都是不錯的選擇。

規律生活。獨居老人社交少，容易患老年痴呆癥。老人要積極投入到社交活動中，走出家門廣泛結識朋友，出不了門時可以在家讀書看報，了解健康知識；保證每晚7~8小時充足睡眠，不僅能夠提高效率，還有助大腦清除代謝廢物；平時可以多做些家務，例如整理收納等，有助延緩大腦衰退。

經常用腦。不用腦時，血液中的部分營養物質就會優先供給其他器官，時間長了，腦細胞功能就會下降。有研究表明，文化程度高、經常用腦的人，在腦萎縮程度相同的情況下，認知水平下降更慢，經常用腦比不用腦的人，患痴呆癥的時間會推遲5年左右。老年人可以多下圍棋、象棋，或做一些益智類遊戲，讓大腦保持活躍。

傷害自尊影響交際 破壞興趣很難快樂

不能讓孩子太計較輸贏



每個人都希望贏，包括孩子。但有些家長把輸贏看得太重，以至于孩子也時刻想着要超越別人。競爭雖能教會孩子如何努力、爭取自己想要的東西，但過度競爭會損害孩子對周圍環境的正確認知，最終導致他們在成年階段遇到諸多入際關係問題。美國“積極生活”網站總結了不要讓孩子太計較輸贏的六個原因，父母可借鑒學習。

傷害自尊。在任何情況下都想獲勝，會對自尊產生負面影響，就像吃了太多的糖會導致蛀牙一樣。當孩子們把所有精力都投入到想方設法獲勝中，他們的目的是用勝利來增強自尊。適度的獲勝意願能提高孩子的能力，並起到激勵作用。然而，超過一定限度會使他們依賴勝利來讓自己感覺良好。大多數情況下，贏家祇是少數人，甚至祇有一個。因此，如果輸了，孩子的自尊心會受到沉重打擊。

過分關注自我。競爭性強的孩子通常以自我為中心，不看重團隊利益。團隊比賽中，獲勝欲強烈的孩子，總是試圖超越隊友，以至于採取一

些不良手段。這就會剝奪運動帶來的樂趣，導致無法與同齡人和諧相處。一個人一生中大多數情況下需要與團隊合作，做不到這點，長大後就會遇到很多麻煩，比如無法面對挫折和挑戰，難以擺脫困境等。

引起倦怠。倦怠本質上是一種嚴重的精神疲憊形式。假如你跑了一整天，最後累得筋疲力盡，動彈不了，這是身體層面的疲憊，倦怠是精神能量被耗盡了。不斷的獲勝壓力更可能導致以下問題：壓力太大，忽視事情本身帶來的真正樂趣，逐漸失去熱情和激情。

滋生敵意。特別看重比賽結果的孩子，一旦輸掉比賽，就會造成他們情緒化，甚至做出一些衝動性行為，比如表現出不滿和敵意、動手等，最終損害孩子間的友誼。此外，這類孩子會羨慕成功者，把失敗者當下等人，不再對弱勢群體表現出同情心。

破壞孩子喜愛的事物。把操場變戰場，會讓孩子不再喜歡原來玩的遊戲。它不再是娛樂，而是一種較量和必須完成的任務。孩子總想着如何“擊敗”別人并取得好成績，這是一種不良的心理暗示。對於那些全身心投入到體育活動中的孩子來說，輸了比賽會讓他們心碎，造成情緒起伏波動大、積極想法減少和缺乏動力等問題。

縮短快樂的童年時光。總是嘗試超越別人的孩子，常常浪費了他們美好的童年時光。天真無邪的孩子要善于發現、探索和學習新事物，應當允許他們犯錯和做各種嘗試。對於那些總想在多個領域中出類拔萃的孩子來說，童年時代可能轉瞬即逝，他們不得不花所有時間練習，來實現父母為他們設定的目標。孩子們承受這種壓力是不公平的，會剝奪他們體驗生活的樂趣。



雞肉魚肉抗衰老

牛磺酸是人體必需的一種氨基酸，臨床上常用於治療急慢性肝炎、脂肪肝、膽囊炎、支氣管炎、扁桃體炎等。巴西聖保羅大學近期研究發現，牛磺酸還具有抗衰老的功效，魚肉、貝類、雞肉等常見食物中富含牛磺酸。

24名55~70歲的女性作為志願者參與相關研究。研究人員將這24名志願者隨機分為兩組，一組志願者連續16個星期每天3次服用氨基酸膠囊，每次500毫克，另一組志願者服用安慰劑。專家指出，每天3次、每次500毫克的牛磺酸攝入量并不高，也是非常安全的。

研究發現，服用牛磺酸的一組志願者血液樣本中超氧化物歧化酶(SOD)的含量提高近20%。而SOD作為一種抗氧化金屬酶，在機體氧化與抗氧化平衡中起到至關重要的作用，能保護人體細胞免受超氧化自由基的不良侵害。除SOD，此次研究還分析了志願者體內另一種抗氧化酶谷胱甘肽還原酶(GR)和氧化應激標志物丙二醛(MDA)的含量變化，檢測結果顯示志願者服用牛磺酸後變化不大。專家分析認為，適當提高服用牛磺酸的劑量，或許在這兩個指標上能看到更明顯的變化結果。

研究人員指出，有關牛磺酸抗衰老作用的相關文獻很少，此次研究邁出了有意義的第一步。雞肉魚肉中富含牛磺酸，因此正常吃飯就能方便補充牛磺酸。