

# 复旦研究:睡够最佳时间 可防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病(Alzheimer disease, AD),患者会逐渐失去记忆、性情大变,最终完全丧失自理能力,直至死亡。

阿尔茨海默病的病程很长且不可逆转,二三十年的时间里,患者不仅自身生活质量差,还会给家庭带来沉重的负担。

正是认识到它带来的后果,许多中老年人尤其关注如何预防。而近期,复旦大学的一项研究表明:让老人好好地睡一觉,也许是远离阿尔茨海默病最简单的方法。

## 每晚睡6~7小时 可预防阿尔茨海默病

近日,复旦大学附属华山医院的郁金泰教授与青岛大学青岛市立医院谭兰教授团队在历时3年的近千人研究中发现:睡眠不足或睡眠过多,容易引发认知障碍。每天睡眠时间少于4小时或多于10小时,会增加认知障碍风险。每晚10点左右上床睡觉,每天睡6~7小时,可以预防阿尔茨海默病。

郁金泰教授介绍,他们在大规模的临床数据库和生物样本库基础上,深入研究了睡眠对阿尔茨海默病的影响,并首次从生物标志物层面论证了在中老年的睡眠时间与阿尔茨海默病的关系:睡眠不足或过多,均可促进体内β淀粉样蛋白异常沉积。

β淀粉样蛋白是一种人体内代谢产生的蛋白质,正常情况下,淀粉样蛋白产生之后会被机体代谢排出体外。

但是,由于睡眠不足、睡眠过多、睡眠障碍等各种因素影响,淀粉样蛋白无法正常代谢,大量沉积在脑组织中。一旦淀粉样蛋白在细胞基质沉淀,就会产生强烈的神经毒性,导致神经细胞死亡,最终引起阿尔茨海默病。

目前,该研究已发表于《Alzheimer's & Dementia》杂志上。

研究显示,中老年人群体的夜间睡眠时间与阿尔茨海默病之间呈“U”形关系。在最佳睡眠模式下,即晚上10点睡觉,睡眠时间在6~7小时,体内β淀粉样蛋白沉积水平最低。除了睡眠时间,研究团队还发现了其他可能促进阿尔茨海默病的睡眠特征,比如:在床上时间过多、失眠、白天经常犯困。

对大部分人来说晚上10—11点是黄金睡眠时间,在这段时间,身体会分泌可以促进睡眠的褪黑激素,更有利于身体健康。

## 怎么改善老人睡眠

前面已经说明了睡眠对老年人预防阿尔茨海默病的重要性,但老年人经常因为生物节奏紊乱、中枢神经兴奋、思虑过多等原因导致睡眠质量低下。老年人要改善睡眠质量,要注意以下问题:

1. 睡眠时间要规律,保持每天同一时间上床睡觉,同一时间起床,让生物钟适应有规律的睡眠;
2. 睡眠环境要舒适,卧室光线要昏暗,环境要安静,保持适宜的温度和湿度,睡觉之前开窗通风,让空气流通;



3. 选择合适的床具,老年人关节不好,床具应该以木板床为宜,铺上柔软的床褥,以免寒气侵袭;

4. 注意睡姿,保持右侧卧的睡姿,有助于松弛肌肉组织,避免心脏受压,但不宜长期保持同一姿势睡觉,右侧卧久了,可以仰卧,将躯干伸直,全身放松,气血才能通畅;

5. 睡前避免兴奋,一是不要喝咖啡、浓茶、酒,二是不要做强度太大的运动,三是不要看紧张刺激的电视或电影,以免引起失眠多梦,影响睡眠质量;

6. 睡前不要吃太饱,否则会加重肠

胃负担,横膈肌向上抬,胸部受压,腹部胀满,难以消化,导致失眠;

7. 适当进食安神食物。国际睡眠研究权威杂志《SLEEP MEDICINE》(影响因子3.360)的一篇研究表明,与安慰剂相比,枣仁在改善睡眠方面的功效更好,原因是枣仁中含有皂苷A和斯皮诺素,可以起到镇静催眠的作用。

每个老人都想度过无病无痛的晚年,为此老人和其家人都该尽早对疾病进行预防与控制,对自身身体进行认真的防护、观察,将病魔扼杀在摇篮之中。(本报综合)



12月1日,北京市海淀区医院医务人员(右)在向市民发放预防艾滋病宣传品。

当日,北京市海淀区医院举办以“携手防疫抗艾 共担健康责任”为主题的世界艾滋病日宣传活动。现场医务人员提供义诊咨询、免费艾滋病检测的服务,发放宣传品,旨在让市民关注艾滋病,防范艾滋病,保持健康文明的生活方式。

新华社记者 任超 摄

## 虹膜炎非“红眼病” 不可掉以轻心!

新华社太原电(记者 刘翔霄)眼睛又红又痛,畏光、流泪……因为症状类似,虹膜炎常被人误以为是“红眼病”。专家提示,虹膜炎治疗不及时易引起多种并发症,出现不明原因的眼睛发红应尽早就医,切不可自行用药延误就诊。

山西省眼科医院角膜科主任医师杨纪忠告诉记者,虹膜能自动调节瞳孔大小,使恰当的光线穿透瞳孔,进入眼睛,起保护作用。虹膜炎,是指眼部虹膜由于各种原因而发生的炎症反应。虹膜炎初期与俗称急性结膜炎的“红眼病”症状相同,都有眼珠变红现象,但虹膜炎是眼科急症之一,病情发展快,严重时可能出现瞳孔粘连及闭锁导致失明,不可掉以轻心。

据介绍,虹膜炎发病原因复杂,但多与感染因素或自身免疫因素关系密切。眼外伤后细菌、病毒、异物的进入,结核、麻风、风湿等全身性疾病,邻近眼组织发炎,以及长期熬夜、睡眠缺乏、用眼过度等,都易引发虹膜炎。此外,虹膜炎有一定复发率,患者平时就要注意眼部清洁和休息锻炼。如果能够早发现、早治疗,虹膜炎较易治愈,不可因症状轻微而不去就医。

## 每100秒就有一名孩子感染艾滋病病毒

新华社联合国电(记者 王建国)联合国儿童基金会近日发布的一份报告显示,去年大约每100秒就有一名20岁以下孩子感染艾滋病病毒。报告呼吁各国政府加大努力预防青少年儿童感染艾滋病病毒。

报告说,青少年儿童的艾滋病预防和治疗工作在主要受影响人群中处于较低层次,近一半青少年儿童无法

获得挽救生命的治疗。数据显示,2019年,近32万名青少年儿童感染艾滋病病毒,11万名青少年儿童死于艾滋病。

联合国儿童基金会执行主任亨丽埃塔·福尔表示,青少年儿童感染艾滋病病毒人数的增速惊人,许多青少年儿童死于艾滋病。新冠肺炎疫情中断了至关重要的艾滋病预防和治疗工

作,让更多生命置于危险之中。

报告指出,尽管抗艾斗争取得一些进展,但这些进展在不同地区尤其是不同地区的青少年儿童之间存在巨大差异。中东和北非地区的青少年儿童抗逆转录病毒治疗覆盖率达81%;而在拉丁美洲和加勒比地区、西非和中非地区,这一覆盖率分别只有46%和32%。