

研究表明长期情绪低落会让人变“傻”

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/10754.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究表明长期情绪低落会让人变“傻”。



图1：抑郁和认知关系模式图

复旦大学附属华山医院神经内科教授郁金泰与青岛大学市立医院神经内科教授谭兰团队合作，在一项1446例大型临床队列研究中发现，在老年人群中，持续伴随长期情绪低落（轻微抑郁症状）不仅会导致阿尔茨海默病（AD）临床前期症状，还可以促进AD病理发生。因为轻微抑郁症状可以通过增加老年人脑内淀粉样蛋白（AD的主要病理特征之一），从而引起认知功能的下降，进一步增加晚年发生AD的风险。该研究成果近日发表于《生物精神病学》。

据郁金泰介绍，脑内淀粉样蛋白聚集是AD早期病理性事件之一，可在痴呆发生前数十年就开始。医学界对轻微抑郁症状定义是，如出现至少一种抑郁症状（如情绪低落、兴趣减退或快感消失等），参照国际上通用的汉密尔顿抑郁量表的话，此时并未达到抑郁症的诊断标准。以往传统医学认为，抑郁量表小于8分便不考虑抑郁症，但对轻微抑郁症状（即得分介于1-7分）这一慢病结局关注较少；尤其是其与AD的关系研究则更少；还有，医学界对抑郁症状是否能通过调节AD病理发生来促进认知受损也不清楚。

针对这一现况，郁金泰研究团队利用CABLE队列（中国人阿尔茨海默病生物标记和生活方式研究）和ADNI队列（阿尔茨海默病神经影像学计划），对轻微抑郁症状、淀粉样蛋白及认知功能之间的关系进行了深入研究。结果发现：与情绪健康（主观未诉抑郁症状）的个体相比，持续伴随轻微抑郁症状的人认知功能受损情况更严重，脑内淀粉样蛋白沉积水平也更高；团队深入研究发现，抑郁症状可在一定程度上通过调节淀粉样蛋白水平对认知功能产生负面影响，并发现抑郁症状与脑内淀粉样蛋白水平还可通过相互促进，形成加剧认知功能受损的恶性循环；进一步研究发现，轻微抑郁症状可以导致AD的发生风险提高83%。

据悉，本研究结果支持轻微抑郁症状可能是AD临床前期的早期临床表现，该方法可用于寻找适合AD早期干预的高危人群；轻微抑郁症状可通过促进淀粉样蛋白聚集引起认知下降，增加AD的发生风险；但研究也表明，如引入干预轻微抑郁症状措施，或可预防或减缓认知下降。

郁金泰和谭兰说，倡导大家密切关注老年人的情绪问题，如发现轻微抑郁症状，应积极干预；通过学会自我调节、合理倾诉来排解消极情绪和负性思维，保持积极乐观的心态，建立积极的心理应对方法等措施，对预防或减缓AD的发生有重大意义。（来源：中国科学报孙国根 黄辛）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.07.004>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：郁金泰等 来源：《生物精神病学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发