老人白天爱打盹可能预示痴呆

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17747.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！

老人白天爱打盹可能预示痴呆。老年人白天打盹在衰老过程中是很正常的，但它也可能预示着阿尔茨海默氏症和其他痴呆症。根据一项新研究，一旦被诊断出痴呆症或其常见前兆（轻度认知障碍），老年人打盹的频率和/或持续时间就会迅速增加。

这项研究由美国加利福尼亚大学旧金山分校（UCSF）、哈佛医学院、布列根和妇女医院共同完成。研究表明，痴呆症可能会影响大脑关键区域的促醒神经元。这与老年人白天小睡只是为了弥补晚上睡眠不足的理论相悖。

相关研究3月17日发表于《阿尔茨海默氏症与痴呆症》。

在调整夜间睡眠的数量和质量后，我们发现，白天过度打盹与痴呆症之间的关联仍然存在。论文合著者之一、UCSF精神病学和行为科学系的Yue Leng说。

在这项研究中，研究人员追踪了1401名老年人的数据，这些老年人被芝加哥拉什阿尔茨海默氏症中心的拉什记忆与衰老项目跟踪了14年。这些参与者的平均年龄为81岁，其中大约3/4是女性，他们佩戴了一个类似手表的设备用于跟踪其行动。从早上9点到晚上7点，每一次长时间不活动都被定义为打盹。

每位参与者每年连续佩戴该设备14天，每年接受一次神经心理学测试，以评估认知能力。在研究开始时，75.7%的参与者没有认知障碍，而19.5%的参与者有轻度认知障碍，4.1%的参与者患有阿尔茨海默氏症。

对于没有出现认知障碍的参与者来说，白天打盹时间平均每年增加11分钟。在被诊断为轻度认知障碍后，这一时间达到24分钟；在被诊断为阿尔茨海默氏症后，这一时间达到68分钟。

研究人员观察了24%的参与者。他们在研究开始时认知能力正常，但6年后患上了阿尔茨海默氏症。研究人员将他们与那些认知能力保持稳定的人进行比较，发现两者打盹习惯有所不同。与每天打盹不到1小时的参与者相比，每天打盹超过1小时的参与者患老年痴呆症的风险高40%；每天至少打盹一次的参与者比每天打盹少于一次的参与者患老年痴呆症的风险高40%。

这一发现证实了Leng于2019年进行的一项研究的结果，即每天午睡两小时的老年人比每天午睡少于30分钟的老年人患认知障碍的概率更高。

研究人员表示，UCSF其他研究人员的一项研究可以解释打盹现象的增加。该研究将阿尔茨海默

氏症患者死后的大脑与没有认知障碍的人进行了比较，发现患有阿尔茨海默氏症的人大脑中有3个区域的促醒神经元较少。这些神经元变化似乎与tau蛋白缠结有关——tau蛋白缠结是阿尔茨海默氏症的标志，其特征是酶的活性增加，导致蛋白质错误折叠和结块。

我不认为我们有足够的证据得出具有因果关系的结论，即打盹本身导致了认知衰退，但白天过多打盹可能是衰老加速或认知衰退的信号。Leng说，未来的研究将会非常有趣，即探索打盹干预是否有助于减缓与年龄相关的认知衰退。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/alz.12636

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：Yue Leng等 来源：《阿尔茨海默氏症与痴呆症》

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转发