中年噩梦多 痴呆风险高

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20200.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！

中年噩梦多 痴呆风险高。9月21日，英国科学家在《柳叶刀》子刊《临床医学》上发表的一项研究表明，在痴呆症特有的记忆和思维问题出现之前的几年甚至几十年，噩梦可能就已变得很普遍了。

根据伯明翰大学的研究，经常做噩梦的中年人更有可能在晚年被诊断出患有痴呆症。该校人类大脑健康中心Abidemi Otaiku说：我们首次证明，在一般健康成年人中，痛苦的梦境或噩梦与患痴呆症风险和认知能力下降有关。

Otaiku表示，这个结论很重要，因为很少有患痴呆症的风险指标可以在中年时就被识别出来。虽然需要做更多工作确定这些联系，但我们相信噩梦可能是识别痴呆症高危人群的一种有用方法。尽早识别有助于尽早采取措施减缓疾病发作。

该团队研究了来自美国3个社区队列的数据，其中包括600多名年龄在35岁至64岁之间的男性和女性；2600名79岁及以上的老年人。所有参与者在研究开始时都没有患痴呆症，年轻组平均随访9年，老年组平均随访5年。参与者完成了一系列问卷，包括匹兹堡睡眠质量指数，其中涉及个人发生噩梦频率的问题。

该研究收集了2002年至2012年的数据。研究人员使用统计软件对数据进行分析，以了解噩梦频率较高的参与者是否更有可能经历认知能力下降并被诊断为痴呆症。

研究表明，在接下来的10年里，每周做噩梦的中年人（35岁至64岁）的认知能力下降可能性是正常人的4倍，而老年人被诊断为痴呆症的可能性是普通人的两倍。

这项研究还发现，这种关联性在男性中要更为强烈。例如，每周做噩梦的老年男性患痴呆症的可能性是未做噩梦老年男性的5倍。而女性的风险仅增加41%。

下一步的研究包括调查年轻人的噩梦是否与未来患痴呆症的风险有关，以及梦的其他特征，如人们记得梦的频率和梦的生动程度，是否也可以用来确定患痴呆症的风险。利用脑电图和磁共振成像，研究人员还计划调查健康人和痴呆症患者做噩梦的生物学基础。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101640

作者：Abidemi Otaiku 来源：《临床医学》

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转发