
多参与认知活动有助于预防认知障碍

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27466.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！

多参与认知活动有助于预防认知障碍。认知活动普遍被认为有助于长者维持认知功能，但缺乏相关的科学证据。近日，香港中文大学的一项研究证实，年长者加强参与认知活动，对协调大脑神经网络有正面影响。该研究建议，年长者应多参加认知活动，作为日常预防认知障碍症的健康举措。相关研究成果发表于《电子生物医学》。

认知障碍症是一种大脑功能衰退疾病，患者的认知能力显著下降，包括记忆力、注意力和集中力、推理和判断能力，影响日常生活及活动。

此前有研究指出，参与各式各样建立积极健康生活方式的活动，可以帮助延缓长者认知功能下降。然而，学术界尚未完全理解认知活动如何调节大脑功能，相关的神经影像学证据亦有限。

对此，研究团队进行了一项随机对照研究，招募了一群自认为有认知功能退化、并且经常进行认知活动的长者参与，测试增加认知活动的参与密度对大脑预设模式网络（Default Mode Network, DMN）的影响。

该研究中，共有112名55至75岁、非安老院居住、具有主观认知功能衰退的年长人士参与。所有参加者均长期练习中国书法，每周至少练习一小时。他们被随机分配至干预组及对照组，干预组在研究期间需要将书法练习的时间加倍，为期六个月；对照组则维持日常的练习习惯。研究团队分别在干预期前后为所有参加者进行脑部磁力共振扫描，以检测他们DMN的功能性连结变化。

研究结果显示，接近所有对照组参加者的DMN功能性连结均有减弱，相反干预组的参加者较少有DMN功能性连结减弱的情况，甚至有所增强。这意味著增加认知活动的参与密度对巩固长者的大脑神经网络协调有正面的影响。此外，随时间增长，干预组的工作记忆亦比对照组有更好的表现。

论文通讯作者、港中大医学院精神科学系副教授李廷俊表示：我们的研究提供了崭新的神经影像学证据，证实了更密集地进行常规的认知活动，可有助促进脑健康，对年长人士亦是如此。参与更多认知活动可以作为一种安全而有效的非药物干预方式，帮助社区长者巩固认知能力及大脑网络功能。（来源：中国科学报刁雯蕙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2024.105082>

作者：李廷俊等 来源：《电子生物医学》

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](https://www.iikx.com)转发