中年人压力大更易健忘

作者：周舟 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/2799.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！

中年人压力大更易健忘。日前发表在美国《神经病学》杂志上的研究显示，生活压力大的中年人可能更容易健忘，并出现脑萎缩。

皮质醇是肾上腺分泌的一种激素，用于帮助机体应对压力，还有助于减轻炎症反应、控制血糖和血压。压力、疾病和用药等因素会导致皮质醇水平升高。

美国哈佛大学医学院的研究人员测试了2231人的记忆能力、思维能力以及血液中的皮质醇水平，这些人在研究开始时平均年龄为49岁，且没有患痴呆症。其中2018人还接受了核磁共振扫描，检测脑容量。在平均8年的随访期后，研究人员再次为这些人做了相关检查。

研究发现，在排除年龄、性别、吸烟和体重等因素后，皮质醇水平偏高的人在记忆和思维能力方面的得分较低，脑容量较小。但皮质醇水平低与记忆或脑容量没有关联。

研究人员说，压力大的中年人会提早出现健忘和脑萎缩，因此减压很重要。减压的方法包括保证足够的睡眠、参加适度运动、生活中放松心情等。(来源：新华社 周舟)

相关论文信息：DOI: https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000006549

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