
结构化干预有望延缓认知衰退

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/34688.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！

结构化干预有望延缓认知衰退。7月28日，《美国医学会杂志》发表的一项研究表明，规律运动、均衡饮食等自律生活方式可有效改善认知衰退。为了探索延缓认知衰退的方法，北卡罗来纳州维克森林大学医学院的Laura Baker团队开展了名为美国指针（US POINTER）的研究。研究显示，全球多达45%的痴呆症病例或可通过调整14项风险因素得以预防，如受教育程度低、社交孤立、创伤性脑损伤等，而结构化的健康干预更能显著延缓大脑衰老进程。



锻炼不仅强身，也可能益脑。图片来源：YOSHIKAZU TSUNO/AFP via Getty Images

该研究追踪了2100名年龄在60至79岁之间的高风险人群（久坐、饮食失衡，且具家族痴呆史），并将其随机分为两组，接受为期两年的干预，干预方式如下：

第一组接受高度结构化的干预：两年内参与38次结构化小组指导，包括在社区中心进行定期锻炼、遵循抗痴呆饮食计划，以及每周开展大脑认知线上训练；第二组为自我管理干预：仅参与6次团体辅导，获得教育资料和价值75美元的代金券（用于参加健身课程等活动）。

两年后，两组人在测试记忆力、执行功能和问题处理速度的认知评分系统上均有所改善。结构化干预组年均认知评分提升0.24个标准差，自我管理组提升0.21个标准差。尽管差异较小，但具有统计学意义。Baker 团队通过建模预测，如果没有任何干预，参与者的认知评分将出现加速下滑。她估算：为期两年的结构化干预可将认知老化进程延缓1至2年。

尽管存在"安慰剂效应"，即所有参与者自认为身处最优组别，伦敦大学学院Gill Livingston仍指出：这证明了结构化干预的优势。但由于缺乏无干预对照组，限制了对干预效果绝对值的评估。巴西圣保罗大学的Claudia Suemoto 补充道，微小的差异需要更长期随访才能显现出临床意义。

目前，US POINTER 研究已延长四年。Baker 表示：我们正在见证痴呆症高危人群通过自我管理掌控健康，从而改写其认知轨迹的可能性。关键在于，这些改变并非依赖巨额投入，而是来自医疗体系的有效引导。

她认为，这种高度结构化的干预模式有望在试验之外推广。（来源：中国科学报 金予飞）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jama.2025.12923>

作者：Gill Livingston 来源：《美国医学会杂志》

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