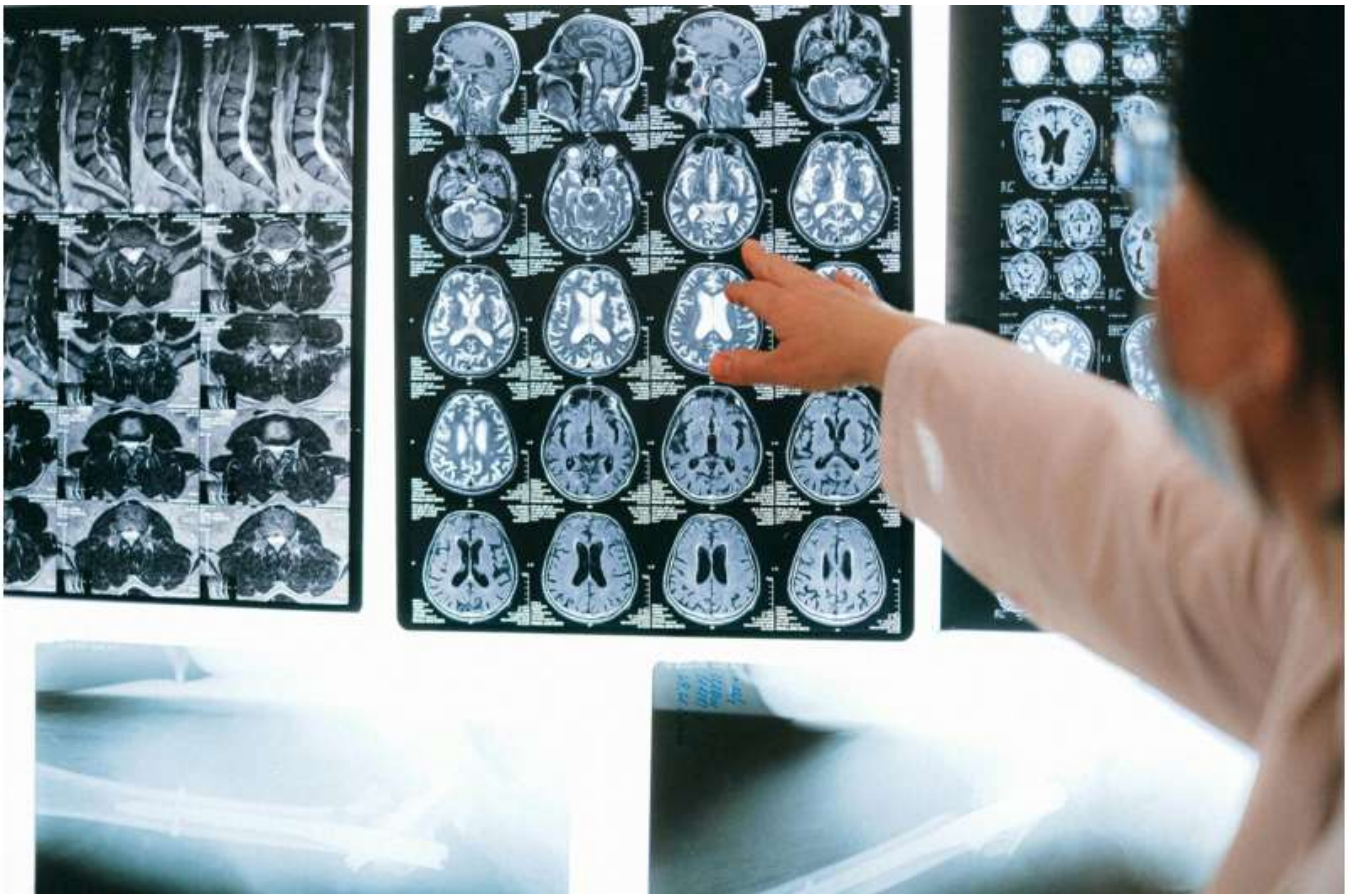

近半数痴呆可预防，但亟需变革干预方式

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40655.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！

近半数痴呆可预防，但亟需变革干预方式。通过干预缺乏运动、吸烟、低学历、社会孤立等可改变风险因素，近半数痴呆病例可以得到预防。然而澳大利亚科廷大学一项新研究表明，当前公共卫生手段难以推动人们产生实质性行为转变。6月30日，这项发表于《柳叶刀—健康长寿》的研究指出，尽管大规模痴呆预防健康科普活动能够覆盖广泛人群，但通常仅小幅提升民众相关认知，带来的行为改变十分有限。



图片来源：Anna Shvets

该研究分析了八个国家的各类公共卫生宣传活动与干预项目，发现想要真正影响民众行为、降低痴呆发病风险，需要更具吸引力、个性化且由社区主导的干预模式。

科廷大学人口健康学院教授Mario

Siervo表示，研究结果清晰反映出民众认知与实际行动之间存在明显落差。

高达45%的痴呆病例都与我们能够干预调整的可控因素相关，包括生活方式、健康状况与生存环境。Siervo说道，但单纯告知民众风险远远不够；科普宣传固然重要，可仅靠宣传本身，几乎无法促成有效、持久的行为转变。

这项研究对近50万名成年人开展了十余年追踪，结果显示，同时存在肌肉力量薄弱与体脂超标（即肌肉衰减型肥胖）的人群，罹患痴呆的风险更高。

与之相反，若肌肉力量维持在正常水平，单纯肥胖并不会提升痴呆发病风险。这一结论说明，预防痴呆既要维持理想身体组分，也必须重视肌肉健康。

科廷大学教授Blossom Stephan表示，仍有大量民众没有意识到痴呆发病风险能够人为降低。当下普遍存在一种错误认知，认为衰老是无法避免痴呆的必然过程，但事实并非如此。即便民众清楚相关风险，时间、经济成本、主观动力等各类阻碍，也会让人们难以调整自身生活方式。

该研究发现，互动式干预方式在推动民众调整生活习惯方面，效果始终优于单向灌输式科普宣传。

这类有效模式具体包括：线上教育课程，分步指导民众落实改善脑部健康的实操方法；个性化风险评估，直观展示个人生活方式对自身痴呆发病风险的影响；社区落地项目，由当地受民众信赖的人员开展，例如同伴教育者、基层医护人员、社区负责人。

行之有效的干预实例包括：社区负责人开设的科普课堂、贴合本土文化、在民众熟悉场所落地的特色项目，以及协助参与者设定切实健康目标的互动课程。

未来数十年痴呆患病人数预计将大幅上涨，预防是我们手中最有力的应对手段之一。但想要实现有效预防，我们必须重新思考风险信息的传播方式，并为民众落实健康行动提供配套支持。Stephan表示。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.lanhl.2026.100869>

作者：Mario Siervo 来源：《柳叶刀—健康长寿》

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