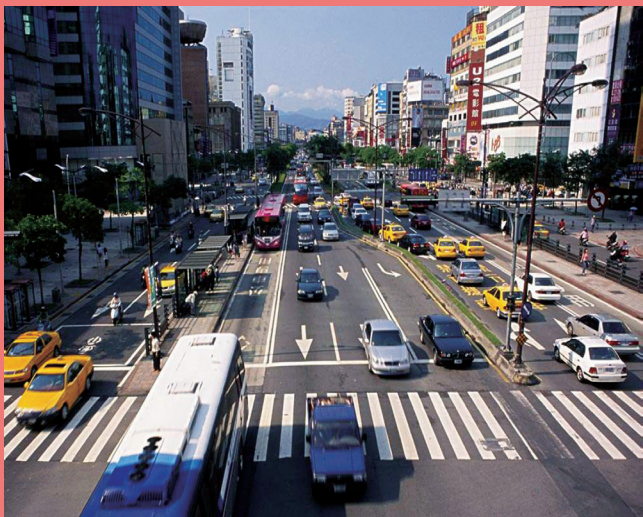


柳叶刀刊发 600 万人研究称交通干道 50 米内居住者 痴呆风险增 7%

中国最大的阿尔茨海默病研究平台启动

▲ 本报记者 张蕊



随着人口老龄化和城市化进程的加速，越来越多人的生活接近繁重的交通。痴呆、帕金森病和多发性硬化症是最常见的神经退行性疾病，无论对个人、家庭，还是社会均造成了巨大的负担。据统计，2015 年全球阿尔茨海默病患者为 4680 万人，预计 2030 年将达到 7470 万人，2050 年更突破 1 亿 3150 万人。

近期，加拿大一项研究发现，生活在高速公路附近的人发展成痴呆的风险更高。（Lancet.1 月 4 日在线版）

研究纳入在安大略省居住 5 年及以上、年龄 20~85 岁的 660 万成人。

随访 11 年发现，痴呆发病率和生活在主要道路附近存在明显关联。与生活在距离繁忙路段 >300 m 的人相比，生活在交通要道 50 m 以内的人痴呆发病的风险高出 7%。

对于生活在距离交通繁忙路段 50~100 m 的人来说，这一风险比例降至 4%；对于生活在距离繁忙路段 101~200 m 的人来说，这一风险降低到 2%。如果距离交通要道 200 m 以上，患病率与交通暴露之间无相关性。敏感性分析显示，长期居住在大城市交通要道 50 m 以内的人痴呆发病的风险增高 12%。

这项研究还发现，长期暴露在充满二氧化氮和细小颗粒物（污染空气中两种常见的组成物）的环境中也与痴呆存在关联，其中也可能涉及其他因素。先前已有研究将空气污染与痴呆风险联系在一起。

然而，这项研究并未确定道路和空气污染本身是否会导致痴呆。罪魁祸首也有可能与其他因素有关，如交通噪音。

研究者说

安大略省公共卫生局 Hong Chen

我们的研究提示，生活的地方距离每日交通繁忙路段越近，那么罹患痴呆的风险就越高。随着人们与交通道路接触的日益增多以及越来越多的人到城市生活，这项研究有着严肃的公共卫生意义。

英国阿尔茨海默病研究慈善机构 David Reynolds

这项研究分析了主要道路及交通空气污染是导致痴呆的潜在风险因素，但与吸烟、缺乏运动或体重过重等其他风险相对照，在形成空气污染是与痴呆相关的风险因素的结论之前，需要对该结论进行深入研究。

专家访谈

首都医科大学宣武医院神经内科 魏翠柏 保护环境对预防痴呆有益

内外因素相互作用导致痴呆

医师报：您作为神经领域临床研究专家，您对于上述“居住在交通要道 50 m 内者痴呆发病风险增加 7%”怎么看？

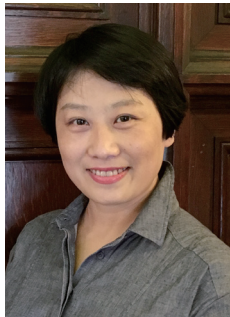
魏教授：柳叶刀刊发的这项研究报道提示，环境可能会影响痴呆的发病率。这与目前国际上对于痴呆发病的危险因素，

如环境影响痴呆发病是一致的。环境因素如噪音和汽车尾气等，这些均有可能造成痴呆发病率升高。目前，对于痴呆发病的危险因素方面已经有了一些研究探讨。

这篇文章从另一个方面也阐述了阿尔茨海默病是一种外

界生化和环境因素与内在遗传因素相互作用而导致的疾病。空气、水源、土壤、大气这些环境因素与痴呆发病率有关。

当然这些因素也与其他疾病相关，从这种意义上讲，保持良好的环境对预防各种疾病都是有益的。



魏翠柏 教授

可控与不可控的危险因素并存

医师报：您认为痴呆的发生与哪些因素有关？如何预防？

魏教授：目前国际已经明确的痴呆危险因素可分为两大类：一类为不可控的危险因素，包括年龄、性别（女性发病率更高）、教育程度（低教育程度发病率更高）、遗传因素（有

疾病家族史的发病率更高）；另一类为可控的危险因素，包括高血压、糖尿病、高脂血症、心理应激、不健康饮食、吸烟饮酒、脑外伤等。

预防痴呆主要从控制可控的危险因素做起，如血管病、高血压、糖尿病、高脂血症、

生活方式。

我们一直提倡健康的生活方式预防痴呆，饮食方面，提倡高蛋白、多蔬菜水果、低脂低盐的地中海饮食，运动方面，每周 2~3 次，每次持续 30 min 有氧运动。另外，保持情绪舒畅对预防痴呆也有好处。

全国临床诊疗中心助力启动阿尔茨海默病临床研究平台

医师报：近期在京启动了中国认知与老化研究（China COAST）暨中国阿尔茨海默病临床研究平台，将对我国阿尔茨海默病与认知障碍疾病临床研究带来怎样的影响？

魏教授：这个项目主要是针对我国老年痴呆（又称阿尔茨海默病）机制、危险因素、包括合并疾病、遗传基因等特点进行了一些探讨。

我们这次项目的启动旨在整合全国近 70 多家具有较好的科研基础及能力的、有记忆障

碍门诊的临床诊疗中心，目的是为了建立多中心全国最大的队列，包括家族性和散发性阿尔茨海默病、遗忘型轻度认知功能障碍、血管源性认知功能障碍，和 APOE-ε4 携带人群队列，全面揭示我国阿尔茨海默病临床特点，神经心理学、神经影像学及标志物特点，从而揭示主要发病机制，寻找可能的治疗手段及策略。

另一方面，从阿尔茨海默病和血管源性痴呆本身的疾病预防方面也可以找到一个很好

的识别早期诊断、预防及干预的一个很好的途径。

本平台吸收和借鉴了国际上队列研究的经验，采取国际标准化受试者的纳入和排除标准，临床信息、神经影像、血液样本采集、运输等遵循标准化研究流程，建立实时上传临床信息传输系统，从而建立了国际化的多中心临床研究协作平台。平台的建立将为深入研究我国疾病特点，促进和实现认知障碍疾病的国际化协作，提升我国临床中心整体研究水平奠定基础。

预防痴呆小窍门



- 睡好：最佳睡眠时间是晚上 11 点至早上 7 点
- 锻炼：坚持每天进行 30~40 min 中等强度的运动。
- 饮食合理，控制体重：保证三餐规律，早餐一定要吃，多摄入富含氨基酸和蛋白质的食物，还要多吃水果和蔬菜。将身体质量指数控制在 18.5~24.9 kg/m²。
- 戒烟少喝酒，保护血管
- 勤读书看报，让“脑”多运动
- 多听听音乐，常开怀大笑