

本地研究： 慢性疾病影响大脑 可能导致血管性失智症

新加坡失智症研究中心主任纳根德兰副教授说：“使用药物治疗可以减缓病情恶化，失智症研究中心也在研发新的早期干预项目，主要是通过提高认知、体育锻炼、饮食建议和控制“三高”来降低患失智症的风险。”

安诗一 报道
anshiyi@sph.com.sg

常见慢性病可能导致失智症。

新加坡失智症研究中心最新研究发现，亚洲认知障碍患者普遍存在无症状脑梗死（silent strokes），这个特殊类型脑梗死与高血压、糖尿病、高胆固醇等慢性疾病以及缺乏锻炼、吸烟有关。患有一个或多个慢性病，大脑会受到负面影响，可能导致早期的血管性失智症（vascular dementia），并最终患上失智症。

南洋理工大学新加坡失智症研究中心去年开展一项疾病生物标记和认知障碍研究（BioCIS），招募年龄介于30岁



研究显示，失智症早期阶段的亚洲患者普遍患有无症状脑梗死。图为新加坡失智症研究中心主任纳根德兰副教授（左）向报名参与研究的公众陈励成解释失智症的大脑病变。（梁麒麟摄）

到95岁、患有轻度认知障碍（即处于失智症早期阶段）的公众参与这项五年的追踪研究，主要目标是探究亚洲人失智症发病机制和过程。

中心主任纳根德兰副教授（Kandiah Nagaendran）星期四（2月23日）在首届认知日（Cognition Awareness Day）上公布这项追踪研究的一些成果。

过往的研究显示，有认知障碍的西方人中，约七成至八成的大脑会出现β-淀粉样蛋白

（amyloid beta），但是他们的脑血管疾病发病率较低。新加坡失智症研究中心对本地病患的追踪研究显示，新加坡失智症前期患者普遍存在无症状脑梗死，但出现β-淀粉样蛋白和APOE4基因的情况较少。有β-淀粉样蛋白的，仅占总数的9.6%。

纳根德兰副教授指出，参与这项研究的631人当中，有499人患有不同程度的认知障碍，其中344人有轻度认知障碍，155人有主观认知障碍。轻度认知障碍患

者中，有93%的人存在无症状脑梗死。

纳根德兰副教授说，无症状脑梗死会影响认知能力，并导致记忆力衰退，出现行为功能障碍、语言障碍等问题。

他说：“使用药物治疗可以减缓病情恶化，失智症研究中心也在研发新的早期干预项目，主要是通过提高认知、体育锻炼、饮食建议和控制“三高”来降低患失智症的风险。”

73岁的退休人士陈励成发现自己记忆力不如从前，担心自己有患失智症风险，去年报名参与了这项研究。他说：“我读书的时候学过俄语，那已经是50多年前的事了，我现在都还能认识一些单词；但是，我会常常记不得人的名字，或者忘记一些事情。”陈励成每周积极通过骑行、徒步和游泳等运动保持身体健康，希望减缓失智症的发生。

邱德拔医院老年病学顾问张静仪说，听力减退、头部受伤、患有“三高”、抽烟酗酒、肥胖、抑郁、缺乏社交、缺乏运动等都是造成失智症的因素。

她建议年长者应保持乐观积极的心态，多进行有益身心健康的社交活动和体育锻炼，从而降低失智症的发生。