缺乏叶酸 痴呆风险高

3月15日发表的一项研究显示,老年人血叶酸水平低,或会增加痴呆或死亡风险。

研究者认为,应该定期监测老年人的血叶酸水平并及时纠正,特别是考虑到血叶酸水平往往随年龄的增长而下降,据估计,高达五分之一的老年人叶酸不足。

这项研究分析了60~75岁2.7万人的医疗记录。

与不缺乏叶酸的老年人相比,缺乏叶酸者痴呆症的发病率、全因死亡率明显较高。以百分比计算,叶酸缺乏的老年人痴呆症发病率近3.5%、全因死亡率8%左右,均明显高于不缺叶酸的老者。

在考虑了包括糖尿病、抑郁症、认知能力下降、维生素B_{12}缺乏、吸烟和服用叶酸补充剂在内的潜在影响因素后,叶酸缺乏的老年人被诊断为痴呆的可能性要高出68%,死于任何原因的可能性要高出近3倍。

目前为止的相关证据显示,叶酸缺乏会影响大脑认知与神经信号传导,可能增加以后痴呆发生风险。

研究者认为,痴呆症的发展需要时间,因此很难排除反向因果关系,即叶酸缺乏可能是临床前痴呆症的结果,而不是其原因。

研究者表示,叶酸缺乏可能会影响同型半胱氨酸水平,从而增加罹患血管性痴呆症风险,和(或)损害神经元的DNA修复,使之易受到氧化损伤,进而可能加速脑细胞老化和损伤。

研究者认为,血叶酸水平可以作为一种改善老年痴呆症和死亡风险的生物标志物。

大量的实验证据支持,同型半胱氨酸升高与认知功能损害有因果作用。

国际共识声明指出,血浆总同型半胱氨酸水平升高,是老年人认知功能损害、痴呆和阿尔茨海默病发生的可干预的危险因素。

(阜外说心脏)

宠物狗为研究衰老"探路"

"宠物狗衰老项目"(Dog Aging Project)始于2018年,目前正在跟踪全美数万只宠物狗的衰老过程。

《麻省理工技术评论》近日刊文称,宠物狗衰老项目团队只是众多寻求了解和改善狗狗衰老过程的组织之一。如生物科技公司Loyal计划为狗狗提供延长寿命服务,而另一个组织则正在开展一个名为Vaika的项目,打算通过对"退役"雪橇犬的研究来寻找延长寿命的方法。

Loyal首席执行官兼创始人席琳·哈利瓦和她的宠物狗Wolfie。图片来源:《麻省理工技术评论》网站

旨在延长寿命

参与宠物狗衰老项目的有大约4万名养狗人士,所有参与者需要提供他们宠物狗的病史,并每年完成详细的调查。

研究小组希望找出狗的哪些生活方式,例如饮食、锻炼方式、喂养方式等,可能有助于延长它的"健康跨度",即健康生活的年数。

该项目将在宠物群体中试验潜在的抗衰老药物。第一个正在研究的药物是雷帕霉素。最近一项对大约17只狗为期6个月的研究证明,该药物似乎是安全的,且服用雷帕霉素的狗变得更加活跃。

衰老研究

安德烈·古德科夫是美国纽约州布法罗市罗斯威尔公园综合癌症中心的肿瘤学教授,他是Vaika的创始人之一。

古德科夫的研究重点是DNA损伤。一些DNA损伤经过数百万年的进化,这些古老病毒的片段已经整合到人类和包括狗在内的其它动物的DNA中。他认为,这些古老的病毒片段是与年龄相关的衰老的主要原因。

他的团队正在试验一种抗衰老药物,如果这种药物可以防止DNA损伤,它应该会让动物活得更长、更健康。

Loyal公司团队正在寻找生物学线索,一些科学家已经开发出"衰老时钟",根据这些信息来猜测有机体的生物年龄。

研究成果最终可能造福人类

研究人员称,狗是研究人类衰老和任何可能减缓或逆转衰老的药物的绝佳模型。研究人员表示,延长宠物狗寿命的尝试可以帮助人们接受延长人类寿命的想法,这将大大有助于说服人们相信人类是可能逆转衰老的。

(《科技日报》)

全球他汀应用不足

2007年,他汀被列入世卫组织(WHO)基本药物目录。WHO的目标是到2025年,至少50%心血管病或高风险人群服用他汀。

但一项分析了2013—2019年41个低收入和中等收入国家近12万名40~69岁有代表性数据的研究显示,在心血管疾病负担最重的低收入和中等收入国家,他汀的应用率极低。

对于他汀一级预防适应证人群,仅8.0%在使用他汀;二级预防适应证人群,仅21.9%在使用他汀。

近期,中国急性心梗注册(CAMI)研究发现,在心梗发病前属于高危人群的心梗患者中,仅有5.7%在应用他汀。

在发病前属于极高危的患者中,也仅16.4%在应用他汀进行二级预防,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)达标率仅18.3%。

同期述评指出,尽管多项指南明确指出LDL-C的危害和降脂的获益,但在已确诊的动脉粥样硬化性心血管疾病患者中,即使在高收入国家,LDL-C达标率和治疗率也极低。

文章称,高胆固醇血症没有症状,服用他汀不能改善症状。

高收入国家的认识误区是他汀有副作用,导致了依从性差;在低收入和中等收入国家,更多的是医护人员和患者不知道他汀的获益。

China-PEACE项目230万人调查也发现,我国1/3居民血脂异常,但半数基层医院没他汀。

从目前来看,尽管他汀价格低廉且普遍可用,却没有得到充分利用。

文章强调,虽然不建议所有患者都使用他汀,但动脉粥样硬化性心血管病患者或高风险患者都应使用他汀治疗。而且,必须优先提高对筛查高胆固醇血症重要性的认识,尤其是在心血管疾病负担最重的低收入和中等收入国家。

(健康界)