



阿茲海默症的新發展

2008-09-28 23:10:29 發表

[神經醫學](#) [阿茲海默症](#)

儘管對抗阿茲海默症的藥物研究可能在未來幾年內會有所突破，但是簡單的生活方式改變可能就會幫助你免於阿茲海默症。

幾種對抗阿茲海默症的新藥可能在幾年內就可能進入臨床使用，但是並非用於治癒或預防，只能說是幫忙控制症狀。最近在阿茲海默症協會的國際會議上，有好幾個研究都顯示生活方式的選擇是對抗阿茲海默症的利器。

瑞典 Karolinska Institute 的 Krister Håkansson 醫師指出：保持結婚狀態在某些程度上有利於保護阿茲海默症的發生。研究顯示單身者得到阿茲海默症的風險會加倍，如果又是獨居的話，阿茲海默症的風險會達三倍。中年喪偶，從此也不再婚的，日後得到阿茲海默症的風險更增加高達七倍。還有更糟的。位於第 19 對染色體，調控血液攜帶膽固醇蛋白質的基因 ApoE，3 種 variants 當中的 ApoE4 是最強烈的阿茲海默症遺傳風險因子。一個染色體有 ApoE4，將來的阿茲海默症風險是 3 倍於沒有 ApoE4 者，一對染色體有 ApoE4 則風險達 10 倍。Håkansson 醫師發現鰥夫或寡婦又帶有 ApoE4 基因的，阿茲海默症的風險竟然增加高達 25 倍。Håkansson 醫師猜測這可能是因為失去配偶的打擊使得生物心理系統變得不穩定所致。

以色列的一項研究顯示，思想反芻可以減低阿茲海默症的風險。示巴醫學中心的 Ramit Ravona-Springer 在研究之前原本認為因為思想反芻有神經質傾向，因此會增加壓力，許多研究又認為壓力與失智症有關。沒想到這項 9000 名研究對象的結論卻恰恰相反－很少沉思、反芻的人，失智症的風險提高了 50%。

Ravona-Springer 認為反覆思考事件或問題是認知能力的一種型態，中年以後多動腦對阿茲海默症的預防是有好處的。

美國佛羅里達州 Byrd Alzheimer's Institute 的 Gary W. Arendash 說，咖啡因可以改善認知功能，起碼年長的老鼠是這樣。他給予老鼠相當人類五杯咖啡的量，發現老鼠腦部的毒性 β -類澱粉蛋白的量會降低，腦部發炎反應減輕，以及逆轉認知障礙。Arendash 說，四、五個星期後，老鼠的記憶力可以恢復到正常。即使是阿茲海默症的斑塊也在咖啡治療兩個月後會減少。目前人體試驗正在進行中。

大腦的發炎反應被認為是阿茲海默症的原因之一。Freiburg 大學的 Johannes C.M. Schlachetzki 在會議中報告了紅酒所含的抗氧化物白藜蘆醇 resveratrol 可以抑制大腦發炎。但是白藜蘆醇並無法刺激微膠原細胞來排除 β -類澱粉蛋白。

康乃爾大學魏爾醫學院的 Gary E. Gibson 的研究指出，白藜蘆醇可以改善粒線體

功能。他的團隊發現給予白藜蘆醇的基因改造的人類阿茲海默症老鼠，大腦斑塊的形成較少。韓國的一項研究顯示白藜蘆醇的抗氧化作用可以減少阿茲海默症老鼠的大腦毒性過程。

奧瑞崗健康與科學大學的 Jeffrey A. Kaye 則報告了一個長期用來促進記憶的老藥－銀杏，似乎對 85 歲以上的長者有減少大腦萎縮程度的作用。

法國科學院(CNRS)的 Jack-Christopher Cossec 的新研究對 Statin 減少阿茲海默症提出了解釋：膽固醇會促進毒性 β 類澱粉蛋白的產生，膽固醇過多的細胞會增加 66% 的 β 類澱粉蛋白。沒有膽固醇的細胞，類澱粉蛋白會減少 32%。

巴西聯邦大學的 Matheus Roriz-Cruz 認為，代謝症狀群(高血壓、高血糖、高血脂、高膽固醇、腹部肥胖)會增加失智症的風險。然而，代謝症狀群也會引起腦血管疾患，導致腦部缺氧和促成失智症的發生。

堪薩斯醫學中心的 Robyn A. Honea 說，運動可以對抗阿茲海默症。她的研究發現運動可以使造成記憶喪失和阿茲海默症的兩個部位，萎縮的程度較輕。西澳大學的 Nicola T. Lautenschlager 的隨機臨床試驗也顯示，記憶不好的成年人，每個禮拜多運動 110 分鐘，六個月後，認知功能測驗的分數可以進步 1.1 分；這個進步在 12 個月和 18 個月以後仍然持續。