

更年期與類似阿茲海默症的腦部變化有關

英國一項大型研究表明，更年期與大腦變化有關，而大腦變化與阿茲海默症患者的情況類似。

研究人員推測，與記憶和情感相關的腦區灰質的減少可能部分解釋了為什麼女性罹患失智症的風險通常比男性高。

研究結果來自近 125,000 名女性，其中 11,000 名女性接受了 MRI 腦部掃描。

這項發表在《心理醫學》雜誌上的研究表明，荷爾蒙替代療法 (HRT) 的使用似乎並不能阻止灰質的流失。

資深作者、劍橋大學的芭芭拉·薩哈基安教授說：「我們發現這些差異的大腦區域，正是容易受到阿茲海默症影響的區域。」

「更年期可能會使這些女性在未來更容易患上老年癡呆症。雖然這並非全部原因，但或許可以解釋為什麼女性患癡呆症的病例幾乎是男性的兩倍。」

大腦變化發生在：

· 海馬體是大腦中一個在學習和記憶中扮演重要角色的區域。

· 內嗅皮質是形成記憶和空間導航所必需的區域。

· 前扣帶回皮質是幫助集中注意力和調節情緒的一部分。

· 白質和灰質都是大腦和脊髓的重要組成部分。

灰質由神經元細胞體及其樹突（與附近

神經元通訊的短突起）所組成。

白質由神經元的長軸突組成，這些軸突將衝動傳遞到大腦和脊髓的更遠區域。

尋求協助

根據英國國家醫療服務體系 (NHS) 的指導方針，荷爾蒙替代療法 (HRT) 可用於治療更年期症狀，例如睡眠問題和潮熱。

研究人員表示，人們對更年期和荷爾蒙替代療法對大腦、記憶和情緒的影響了解有限。

研究發現，接受荷爾蒙替代療法的女性更容易出現心理健康問題。但其中許多女性在服用藥物之前心理健康狀況就已經較差。

共同研究員克里斯泰爾·蘭利博士表示，意識到更年期可能帶來的各種困難非常重要。

「我們都需要更加關注女性在更年期的生理和心理健康。」

「向別人傾訴你的遭遇並尋求幫助，這沒什麼好羞恥的。」

倫敦帝國學院的荷爾蒙專家查納·賈亞塞納教授表示：「激素替代療法對更年期女性大腦健康的影響一直存在爭議，像『女性健康倡議』這樣的早期臨床試驗未能解答這個問題。無論如何，這是英國數百萬女性都會



遇到的一個重要並發症，因此值得在未來密切關注。」

英國阿茲海默症協會的米歇爾戴森表示，在英國，約有三分之二的阿茲海默症患者是女性。

「雖然我們仍然不完全了解為什麼女性比男性更容易感染，但人們認為荷爾蒙可能起到一定作用，」她說。

「這項大型研究進一步證實了更年期對

大腦的影響，包括腦容量減少等生理變化。

「但是，如果沒有對參與者進行長期跟蹤，以檢查她們日後是否會患上癡呆症，我們就無法確定與更年期相關的這些大腦變化是否也會增加患癡呆症的風險。」

她說，定期運動、不吸煙和限制飲酒有助於降低癡呆症的風險。(BBC)

季節如何影響我們的睡眠

時鐘正在調整，白天也越來越長。研究表明，我們或許應該考慮一下這會對我們的就寢時間產生什麼影響。

春天的到來通常預示著漫長而嚴酷的冬季過後，人們將迎來令人欣喜的變化。太陽升起的时间更長了，白天也越來越暖和，第一批鮮花開始綻放，時鐘也撥快了一格，進入夏令時，我們的夜晚也變得更長了。但是，隨著我們逐漸邁向夏季，有一項變化可能不太受歡迎——那就是睡眠時間開始減少。

許多人都熟悉冬天早上起床的掙扎，寧願按下鬧鐘的貪睡按鈕。科學家說，這並不奇怪。

最新研究表明，人類在漫長寒冷的冬季可能比夏季需要更多的睡眠。即使是居住在城市的人們，似乎也存在這種睡眠需求，因為人造光源會干擾自然日光對我們睡眠模式的影響。

「我們的研究表明，即使生活在只有人造光的城市環境中，人類也會經歷季節性睡眠，」該研究的主要作者之一、德國柏林聖海德薇醫院睡眠與時間醫學診所主任迪特·昆茨 (Dieter Kunz) 說。「如果患者一直生活在戶外，只接觸自然光，我預計這種季節性變化會更加明顯，」他補充道。

先前的研究發現，睡前接觸人造光會抑制褪黑激素的分泌。褪黑激素是由松果體產生的一種激素，它調節我們的生理時鐘，即每 24 小時重複一次的自然睡眠-覺醒週期，並使我們感到困倦。

但這項德國研究利用 188 名居住在城市、

睡眠模式紊亂患者的詳細睡眠記錄發現，即使主要暴露於人造光源下，參與者的快速動眼睡眠 (REM 睡眠) 也存在季節性變化，而 REM 睡眠與我們的晝夜節律直接相關。事實上，參與者在 12 月的睡眠時間比 6 月多一小時。他們的快速動眼睡眠 (REM 睡眠) ——睡眠中最活躍的階段，此時我們會做夢，心率也會加快——在冬季比夏季長 30 分鐘。

昆茲說：「快速動眼睡眠受晝夜節律時鐘調節，因此它與季節性變化同步這一事實是有道理的。」

但昆茲的團隊驚訝地發現，慢波睡眠 (也稱為深度睡眠) 也存在季節性變化。「我們發現，睡眠的兩個主要階段——快速動眼睡眠和深度睡眠——在一年中都存在特定的變化。這完全是全新的發現，」昆茲說。

慢波睡眠發生在非快速動眼睡眠 (NREM) 的最後階段。在這個階段，身體會修復和再生組織、建立肌肉、增強免疫系統，並且對鞏固長期記憶和處理新獲得的資訊至關重要。研究參與者 9 月的慢波睡眠時間比 2 月短了 30 分鐘。

昆茲說：「深度睡眠的季節性變化是我們始料未及的。[因為]深度睡眠並非由晝夜節律系統驅動，而是一個體內平衡過程。[這意味著]你清醒的時間越長，就需要越多的深度睡眠來恢復精力。」

昆茲表示，還需要更多研究來了解為什麼



我們在秋季需要的深度睡眠比冬季少。「我們仍然不清楚這在功能上意味著什麼。」

值得注意的是，這項研究是在患有失眠等睡眠障礙的患者身上進行的，因此需要在健康人群中重複進行，以確認這些效果是否更廣泛地出現。

睡眠專家尼爾史丹利 (Neil Stanley) 是睡眠站 (Sleep Station) 的睡眠專家，睡眠站是一家提供失眠認知行為療法的線上機構。他表示，冬天我們不需要更多深度睡眠，這「令人費解」。

史丹利說：「慢波睡眠被認為是睡眠中最重要階段，因為它與記憶、學習和優化免疫系統密切相關。人們普遍認為，深度睡眠應該優先於其他所有睡眠階段。如果你整晚都沒睡，第二天晚上你就能補足所有缺失的深度睡眠，但只能補足一半缺失的快速眼動睡眠。」

史丹利說，我們睡眠隨季節變化的確切原因可能隱藏在我們的演化史中。「我們已經進化到適應光暗週期，所以當我們在冬日的清晨醒來時，天還黑著，我們的大腦就會想『我什麼也做不了……起床也沒用』。」

但良好的睡眠也取決於溫度。我們的身體需要攝氏 31-35 度 (87.8-95 華氏度) 的體溫，在現代社會，我們可以透過中央暖氣系統相對輕鬆地控制這一溫度。夏季氣溫較高時，尤其是在熱浪期間，控制體溫就比較困難了。(如何在熱浪中保持涼爽和安穩睡眠。)

如果昆茲的研究結果被證實是正確的，我們是否應該考慮改變我們全年的睡眠習慣？

昆茲表示，大多數人全年都保持著類似的睡眠模式。他們通常在晚上 10 點半到 11 點左右

看完電視後上床睡覺，然後早上 7 點左右起床上班。昆茲和他的同事在研究中指出，尤其鼓勵孩子們養成規律的作息。他們認為，由於上學和上班的時間決定了我們早上起床的時間，因此在冬季，為了滿足「增加的睡眠需求」，或許應該稍微早點睡覺。(閱讀更多關於嬰兒健康睡眠的科學知識。)

「我們知道冬天需要更多睡眠，所以堅持夏天狀態最佳時制定的作息時間表是沒有意義的，」昆茲說。如果人們全年都保持同樣的睡眠模式，「我們的研究表明，他們在冬天每晚會少睡一到兩個小時，」昆茲說。「我懷疑這會對我們的健康有益。」

據美國疾病管制與預防中心稱，睡眠不足與罹患第 2 型糖尿病、心臟病、肥胖症和憂鬱症的風險增加有關。

根據挪威最近的一項研究，就診於全科醫生的患者中，每晚睡眠時間少於 6 小時的人比每晚睡眠 7 至 8 小時的人感染風險更高。患有慢性睡眠問題的患者更有可能需要服用抗生素。研究也發現，每晚睡眠時間超過 9 小時的人感染風險也較高。

「對這些發現的一種可能解釋是，感染會導致睡眠紊亂或嗜睡加劇，或者睡眠和感染風險都與潛在疾病有關，」挪威卑爾根大學的研究員、該研究的主要作者英格博格·福頓說。

「考慮到冬季感染更為常見，多睡覺對於預防感染可能很重要，」福頓說。

即便沒有其他作用，它或許也能幫助你在寒冷的冬日清晨鬧鐘響起時，不至於感到昏昏沉沉。



專家建議人們在睡前避免接觸強光和手機螢幕

聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網
www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網
www.tyhusa.com