

# 郁郁寡欢要当心 抑郁症或是老年痴呆早期表现

## 医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

歌手李玟因抑郁症离世的新闻让人惋惜。专家表示,抑郁症不仅是老年痴呆的危险因素,也可能是老年痴呆的早期表现。

前几天,一位六旬老人带着爱人来到宁波大学附属第一医院外滩院区老年科复诊。

“您还记得我们吗?”老人告诉科室副主任胡巧霞,经治疗,他爱人的状况有了很大改善。

胡巧霞的脑海中浮现出一个月前,两人走进诊室时的场景。59岁的李女士痴呆量表评分为14分(低于17分即为痴呆),经过抗痴呆治疗,效果甚微。

随后,李女士被收入老年科病房。结合记忆力减退、生活不能自理等临床表现,脑脊液检查结果提示,其存在阿尔茨海默病的病理,处于疾病早期阶段。但这和李女士临床表现及痴呆评分并不相符。胡巧霞考虑,患者可能存在抑郁,不愿配合检查和评分,导致看上去较严重。

于是,胡巧霞申请心身医学科在内的认知障碍多学科会诊。医生们了解到,李女士和丈夫性格不合,总是发生口角,她性格较孤独,很长一段时间把自己封闭在家里。

多学科团队认为,李女士存在抑郁,同时也发现一些其他危险因

素,如高血压、营养摄入少等。医生开出抗抑郁、抗痴呆、增加交际、加强营养为主的综合处方。经过1个月干预治疗,李女士的身上发生了令人欣喜的变化。

胡巧霞表示,阿尔茨海默病一般起病于老年期,但老年人也会出现良性健忘症,即年龄相关的记忆减退,由于发病比较隐匿,患者家属容易将轻度阿尔茨海默病误认为良性老年健忘症而延误治疗。临床上约30%的痴呆患者伴有抑郁,而抑郁患者中老年痴呆患病率达40%,越来越多的研究发现抑郁与老年痴呆存在着密切联系。

老年人第一次出现睡眠障碍、情绪低落、说话爱答不理、做什么事情都提不起兴趣等抑郁表现,若同时合并记忆力减退、无法独立完成复杂事务、难以学习新知识、出去容易迷路、计算力下降、找词困难、思考问题迟缓等表现,要警惕早期老年痴呆的可能,建议尽早到医院进行排查。

## 研究发现一种激素可改善认知能力

美国研究人员发现,给老龄猕猴注射低剂量克洛素,可改善其认知水平。如果进一步研究证实对人类有效,该方法可望帮助老年人对抗记忆力衰退等问题。

克洛素是一种由肾脏制造的蛋白质,参与多种生理过程,在体内含量随年龄增长而下降。研究人员说,他们给平均年龄为22岁(相当于人类65岁)的猕猴注射克洛素。结果显示,每公斤体重10微克的注射剂量能显著改善认知水平,注射一次的效果可持续至少两星期。

研究显示,提高注射剂量并不能进一步提高猕猴的认知水平。剂量达到每公斤体重30微克时,注射几乎没有效果。这意味着,如果克洛素能应用于人类,应该有一个较低的适宜剂量范围。 据新华社

## 睡眠很浅的人 该如何改善睡眠质量

在浅睡期迷迷糊糊的情况,就是已经失去睡眠节律了。既然没有办法让身体内部进行自我调节,那就只能通过外来干预,优质营养补充剂就是不错的选择。

它们的主要作用是给身体补充一些日常饮食摄入量较少无法满足所需或者由于年龄、疾病、药物等个人情况所导致的不易摄入或者容易流失的营养成分。

什么是皮质醇?

其实,导致我们睡眠障碍的生物基础,是长期慢性应激对机体的神经内分泌的激活。影响睡眠节律,尤其是深度睡眠的有另外一个更神秘的因素,那就是由下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)。睡眠问题与心理因素之间有很强的联系,尤其是与感知压力有关。HPA轴是压力系统的主要组成部分,糖皮质激素是HPA轴的最终产物,在维持静息和压力相关的动态平衡中起着根本的作用。

皮质醇就是由HPA轴肾上腺皮质分泌的一种糖皮质激素。它的昼夜节律变化能调节神经内分泌、稳定内环境、调节免疫、调节人体正常睡眠、觉醒周期等多种功能。而介

导应激反应的皮质醇功能亢进,可促进觉醒,抑制睡眠,导致失眠的发生。因此,维护皮质醇的平衡对睡眠至关重要,尤其是深度睡眠。

### PQQ有效调节皮质醇浓度 更有利于睡眠

接下来,我们再说说,为什么皮质醇可以影响睡眠,尤其是深度睡眠?

血液中的皮质醇浓度在一天中是呈节律性变化的。清晨6点-8点,皮质醇的浓度水平是最高的,0点至凌晨2点最低,3点至5点又开始上升,8点又达高峰。这就是皮质醇分泌的昼夜节律。身体处于低浓度的皮质醇状态下时最容易进入平静的睡眠状态,更有利于睡眠。

临床研究发现,吡咯喹啉醌(PQQ)可以改善睡眠障碍引起的皮质醇异常分泌,能够增加深度睡眠时间,提高睡眠质量。具体表现为:睡眠受干扰程度随着PQQ摄入的持续时间而下降,睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续时间和日间功能障碍等指标也下降。可见PQQ这种类维生素的辅酶对睡眠能发挥一定作用。

作为一种细胞级辅酶,PQQ主

要是通过降低体内过多的应激激素水平来调节皮质醇浓度,从而达到改善睡眠的效果。

除了助眠的营养补充剂之外,这里再给大家几个小建议:

①打造一个舒适的睡眠环境。

研究表明,环境温度、湿度、光照都会对睡眠质量产生影响,所以建议睡觉时保持室温在20-23℃左右,可以安装隔音玻璃、遮光窗帘,营造一个促眠的卧室环境;如果寝具不舒服,可以考虑换一套舒适的睡眠寝具,如乳胶枕、乳胶床垫等。

②适度的体育锻炼。

当人的身体有些疲倦时,会很自然地进入睡眠。可以在睡觉之前做一些瑜伽运动,使身体达到轻度的疲劳程度,睡眠质量自然而然更高。

③注意饮食。

这里的饮食主要指晚餐,想要保证好的睡眠,要注意晚餐时间不宜太晚,尽可能在睡觉3小时前进行,最好不要吃油腻、刺激性食物,同时注意不要喝酒、咖啡、茶等会影响睡眠的食物。 记者 徐小翔

如需了解更多,可拨打本版上角专线电话咨询。



上期,《如何增加我们的“黄金睡眠”时间》稿件一出,引发了读者强烈的共鸣。不少读者朋友打进电话表示,睡眠不好绝对是目前自己生活中的最大痛点。因为睡眠浅,稍微一点点动静就会被吵醒,所以,很少能有一次睡到自然醒的好觉。

这一期,我们展开讲讲睡眠浅的人应该怎么办。

### 睡眠浅有的救 皮质醇是影响因素之一

你肯定有这样的感受:一有动静就醒,经常做梦,或者半夜醒后难以再次入睡,感觉自己睡得并不沉。这就是睡眠浅。

还有一种就是睡眠质量差,感觉自己睡足了8个小时,但是起床后却脑袋不清爽,起床困难,醒后依然精神不济,睡了就像没睡一样。

为什么会睡眠浅?答案是:你并没有进入深度睡眠期,始终停留在浅睡期和轻睡期。人的睡眠是有节律的,深睡眠和浅睡眠反复交替进行,直到清醒。

像这种无法进入深睡期、一直