

人文亚洲

封磊

如何预防失智症？

文化和人格修养对心理健康和长寿的影响毋庸置疑，但是迄今为止，所有的研究局限于生物医学而忽视了社会人文。

随着人口的快速老龄化，本地罹患失智症（俗称老人痴呆）的老人数目，预计在今后的10年20年内会迅速增长。如何预防失智症，保持认知功能良好和心理健康，实现寿而康的目标是很大的挑战。到目前为止，治疗失智症的药物研究进展不尽人意，各大药厂投入了巨额资金进行了几百个临床试验，还没能发现任何能够治愈失智症的药物。越来越多的注意力，现在集中到生活方式和行为改变为途径的早期预防上来。

预防的思想在中医领域源远流长，古人讲上医治未病，《黄帝内经》中说“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”司马迁在《史记》中生动记载了三国名医扁鹊给齐桓侯看病的故事。扁鹊的医术高明在能够于无症状的阶段准确诊断疾病，可惜齐桓侯的盲目判断“医之好利也，欲以不疾者为功”和武断结论“寡人无疾”，使其错过了治疗的机会。

现代医学研究经常和中医文化传统不谋而合，最经典的例子就是屠呦呦老师发现青蒿素的传奇研究经历。通过对老龄认知健康10多年的研究和观察总结，笔者认为对于失智症来说，预防应该是重中之重。一旦进入认知损害的临床期，很多干预手段的效果将大打折扣。所以，从源头着手未雨绸缪，进行早期干预，才能达到保持认知健康，降低失智症风险的目的。

本地研究为失智症的预防提供了一些很好的线索。笔者和本地科研合作者通过基于社区队列研究，发现了一系列的危险和保护因素。重要的危险因素包括了心脏病、糖尿病、高同型半胱氨酸、忧郁症状。而保护因素包括了积极规律的运动、规律的脑力活动、积极参

与社交活动、拥有伴侣，以及规律喝茶。

对于个体来说，如果针对这些因素通过生活方式和行为的改变，就可以达到降低风险甚至预防失智症的目的。简单总结为六条。第一：保持心脏健康，积极治疗糖尿病；第二：保持乐观和心情愉快，早期发现和治疗忧郁症；第三：坚持规律运动，比如健步走；第四：坚持规律的脑力活动，比如读书；第五：积极活跃的社交活动，比如合唱；第六：多摄入绿色蔬菜（富含叶酸可以降低同型半胱氨酸）和其他蔬菜；如果喜欢的话可以规律饮茶，平均每天一杯即可。

需要指出的是，以上措施是根据本地研究的初步结论，我们还需要做更多的研究工作，在深入了解了新加坡乐龄人群认知功能相关因素的基础上，来设计有效的干预手段，并在临床试验里验证，之后才可以推广到社区以达到增进整体健康，让更多的乐龄人士能够享有健康，活跃，积极的晚年生活的目的。

笔者正在进行的一项研究（饮食和健康老龄研究）的其中一个重点，是亚洲饮食习惯和认知功能，已经招募了1000多名社区老人。我们正在对这群老人进行跟踪调查，希望找出所有认知功能下降和罹患失智症的老人，并研究哪些饮食因素和疾病风险有关系。在进一步的研究中，也计划设计适合亚洲文化的饮食干预（比如让没有饮茶习惯的老人每天喝中国茶）来促进认知健康，这也与中医食疗的理论和传统相吻合。

我所领导的另一项研究（合唱预防失智症）旨在评价合唱对脑功能的影响。这项研究从2015年开始招募参与者，第一期合唱干预将于2017年底完成。这项研究加入了大脑

核磁共振和生物标记物，是世界上唯一的一项严格评价合唱干预，对失智预防的疗效和机制研究的随机对照临床试验。

既定的文化传统对于行为干预的内容和形式有很大的影响。在合唱干预项目里，合唱老师精心选取使用了大量适合参与者文化背景的歌曲，比如《甜蜜蜜》和《月亮代表我的心》。在不久的将来，我也希望能够验证文化活动干预（比如学习书法和中国画）对于认知健康的影响。这些干预活动是很好的认知训练，富有文化底蕴，蕴含了华人文化传统儒家、道家及禅宗的思想，也有正念的成分，应该对脑健康大有裨益。这些干预性研究非常有意义，因为只有严苛的科学研究才能得出正确可信的结论。一个著名的例子是银杏叶提取物，早年很多人认为银杏叶可以预防失智症，可是美国花费了大笔基金和人力，通过干预试验研究的结论是，在老年人群中服用银杏叶提取物，对认知下降没有任何效果。

如何才能预防失智症，让更多的乐龄人士享受健康又有质量的晚年生活，需要更多的研究来给出明确答案。在更多的研究结果出炉之前，以上建议的六条措施可参考。孔夫子说：“智者乐，仁者寿”。文化和人格修养对心理健康和长寿的影响毋庸置疑，但是迄今为止，所有的研究局限于生物医学而忽视了社会人文。作为亚洲的多文化中心，新加坡的人文科学学者和相关领域的工作者和爱好者，在这方面能大有作为。

（作者是新加坡国立大学杨潞龄医学院心理学系助理教授）

（本系列为国大家庭与人口研究中心提供的研究简要，由不同专家学者执笔，每月第一个星期天刊登）