

佩戴助听器能减缓大脑衰老 可将痴呆症发作推迟8年

英媒称,科学家认为,佩戴助听器可以让大脑衰老的速度减缓8年,从而延缓痴呆症的发生。

据英国《每日电讯报》网站7月15日报道,近年来,多项研究显示听力下降与阿尔茨海默症等神经退化疾病之间存在关联,但目前尚不清楚耳聋是该疾病的症状还是原因之一。

现在,一项针对数千名50岁以上老人的研究发现,戴助听器似乎可以防止大脑长期衰退,这表明失聪实际上可以导

致或加速痴呆症。

科学家现在认为,听力下降可能在其他地方引发脑损伤,并阻止人们进行社会交往。众所周知,社会交往能保护大脑免受认知能力衰退的影响。

埃克塞特大学医学院的克莱夫·巴拉德教授说:“失聪与老年痴呆之间存在联系的机制仍不确定。”他与伦敦大学国王学院的研究人员一道进行了这项研究。

他说:“一种假设是当与听觉相关的感觉神经细胞功能失

调时,它会导致其与大脑互动的其他神经功能失调。随后这可能会以级联效应慢慢扩散。另一种假设是听力下降会导致社交孤立或抑郁,我们知道这是患痴呆症的风险因素。”

埃克塞特大学的安妮·科比特博士说:“此前的研究已经表明,听力下降与大脑功能丧失、记忆力减退和痴呆风险增加有关。”

科比特说:“我们的工作

是研究佩戴助听器作用的最大规模的研究之一。它表明佩戴助听器实际上可以保护大脑。我们现在需要更多研究和临床试验来检验这一点,或许可以通过政策来帮助人们在晚年生活中保持健康。”

专家说,这一研究结果“令人兴奋”,并指出确保人们在晚年佩戴助听器可能会对推迟成千上万老年人罹患痴呆症产生巨大影响。

不过,其他专家表示,这项研究可能表明,帮助老年人更积极地参与社交是这一发现背后的驱动力。

为何女性比男性更容易患老年痴呆症？

美媒称,新的研究提供了一些生物学线索,解释了为什么女性比男性更容易患上阿尔茨海默症,以及这种最常见的痴呆症的性别差异。

据美联社7月16日报道,在16日于洛杉矶举行的阿尔茨海默症协会国际会议上,科学家们提供的证据表明,这种疾病在女性大脑中的发展可能与在男性大脑中不同。其他一些研究人员表示,几个新确认的基因似乎与不同性别间的患病风险有关。

该协会首席科学家玛丽亚·卡里略说,美国三分之二的阿尔茨海默症病例是女性,

“这不仅仅是因为我们活得更长”。她说,这种疾病的性别差异也有“生物学基础”。

此前的一些研究表明,任何年龄段的女性都比男性更有可能患上阿尔茨海默症。科学家们还知道,在特定年龄组中,一种名为APOE-4的基因似乎使女性面临的风险比男性的风险更大。

与此同时,处于这种疾病早期阶段的女性可能被漏诊,因为她们在语言测试中的表现往往比男性更好,这往往会掩盖阿尔茨海默症带来的损害。

报道称,新的研究结果为

男性和女性在患病上的差异提供了更多证据和可能的解释。

范德比尔特大学的研究人员发现,与男性相比,tau蛋白在女性大脑中扩散的方式有所不同,tau蛋白是一种纠缠在一起后会破坏神经细胞的蛋白质。通过对301名思维能力正常的人和161名轻度受损的人进行扫描,他们绘制了tau蛋白沉积在哪里的地图,并将其与神经网络联系起来。

他们发现,轻度受损的女性体内的tau蛋白网络比男性更为分散,这表明大脑中受到影响的区域更多。

人们早就知道,女性在语言记忆测试——例如背诵单词和列表——方面做得更好。加利福尼亚大学圣迭戈分校的研究人员发现,尽管有初期或者中度的阿尔茨海默症的类似迹象,但女性在这些技能方面的表现优于男性。

报道称,通过对1000多名老年人的扫描,他们发现了大脑利用糖的方式存在性别差异。女性代谢糖的情况更好,这可能使她们更有能力弥补痴呆症造成的损害,并使她们更不容易通过语言能力测试被诊断出患有痴呆症。

三大原因导致人类大脑比石器时代萎缩

德媒称,人类必须面对的一个事实是:人类的大脑从大约一万年

前开始萎缩。人类学家通过测量人类历史各个时期的头骨得出这一结论。人类所属的智人(现代人)正在失去脑容量。

据德国新闻电视频道网站7月10日报道,如今,全世界成人的脑容量在900毫升到2100毫升之间——平均为1349毫升。但早在上世纪80年代末期,针对来自不同世纪的上万颗头骨的研究就已发现,自中石器时代以来,欧洲和北非男性的脑容量减少了10%,女性甚至减少了17%。人类因此就比石器时代的祖先笨吗?

研究人员对人类脑容量和智商之间是否有关联一直存有争议。但为什么人类大脑从石器时代开始萎缩了呢?研究人员过去提出过不

同论点:

1.气候变暖导致头部变小

一些研究人员认为,人类大脑缩小是因为体重小幅减轻。这可能与地球上蔓延的更温和的气候条件有关。气候变暖之前,更高的身体具有优势,因为它们可以更好地储存热量。英国古人类学家克里斯托弗·斯特林格认为,随着气温升高,人类生活对身体的要求降低,因此对体重的要求也降低。

2.外部存储减少大脑需求

另一个理论是:研究表

明,人类大脑伴随外部信息存储的出现而缩小。最初是洞穴壁画,后来是文字,最终在现代出现了数字存储媒体。几千年来,它们使我们的思维器官变得越来越小,因为个体的大脑不再需要记住那么多东西。而且由于大脑作为器官会消耗大量能量,因此从中节省一些是有好处的。

3.人类自我驯化

自我驯化这一论点是对大脑缩小的另一种解释。据称,大脑减小其实是对特定行为的自然选择导致的一种人体副作用:在分工日益明确的

石器时代社会,富有合作精神和谨慎小心的人突然有了最大的生存(和繁衍)机会。好斗和咄咄逼人者处于劣势。

为什么大脑会因此缩小?黑尔等研究人员表示可以参照野生动物向家畜的驯化。人类在这些动物中也偏爱更温顺和不害羞的。人类在一定程度上培育了动物的这些性格特征。不过,控制这些性格特征的基因也同时影响身体特征,例如更轻的身体构造和更小的大脑。

因此,人类缩小的大脑可能根本没有任何缺点。相反,当今社会的分工保证了很多人的生存。

研究显示睡前刷手机或导致肥胖

外媒称,多项研究已证实,夜间暴露在人造光源下很可能导致肥胖。一项最新研究显示,睡眠前暴露在手机和电视机等电子设备产生的蓝光下一小时,就可能导致雄性实验鼠血糖水平上升并摄入更多糖分。

据西班牙《阿贝赛报》网站7月10日报道,法国斯特拉斯堡大学和荷兰阿姆斯特丹大学的研究人员日前在荷兰乌得勒支举行的摄食行为研究学会年会上发表了上述研究成果。

报道称,大部分人造光来

自LED灯或LED显示屏,这些设备都会发出蓝光。眼部的视网膜细胞对蓝光十分敏感,能够直接将相关信息传递到大脑中专门负责控制食欲的区域。

研究人员在夜间将实验鼠置于蓝光下,然后监测其在第二天的摄食情况和对糖分的忍耐度。值得一提的是,为了模拟人类夜间暴露在蓝光下的情况,研究人员专门选择了昼出夜伏的实验鼠。换言之,这些实验鼠都是白天活动,晚上睡觉,和昼伏夜出的普通鼠类不同。

研究人员发现,只需夜间将这些雄性实验鼠暴露在蓝光下一小时,它们对糖分的忍耐度就会明显下降,而罹患糖尿病的风险也随之增加。

报道称,为了研究实验鼠暴露在蓝光下之后控制食欲和选择食物的情况,研究人员在它们面前摆出各种食物,包括最适合啮齿动物的均衡饮食、水、猪油和糖。受到蓝光照射的实验鼠摄入的糖分明显比没有受到照射的实验鼠更多。

这些研究成果明确显示,夜间暴露在光源下、尤其是蓝光下,会对身体健康产生不利

影响。在入睡前只刷一小时手机就会导致人们摄入更多含糖食物,而且这种现象在男性身上尤为明显。每天晚上都暴露在蓝光下会导致体重增加,甚至罹患糖尿病。

报道称,为防受到蓝光伤害,人们应当从现在开始就改掉睡前玩手机的坏习惯。如果非要在夜间使用电子设备,专家建议选择专门为夜间工作设计的光源或开启设备的夜间模式。让蓝光变成偏橘色光,或使用在普通商店里就有售的过滤蓝光的眼镜,都可以降低蓝光的伤害。

体内铁元素越高越好？ 美媒：太少会贫血 太多伤肝脏

美媒称,在一系列初期研究中,一个由帝国理工学院领导的国际科学家团队探索了铁在900多种疾病中扮演的角色。这些研究调查了50多万人的遗传数据。

据美国每日科学网站7月16日报道,研究结果显示,天然较高铁水平同高胆固醇水平的较低风险有关,而且较高的铁水平还会降低动脉被集结的脂肪物质覆盖的风险。

报道称,然而,该研究还揭示了同天然较高铁水平相关的潜在风险。这包括发生同血流缓慢有关的血凝块的较高风险,以及细菌性皮肤感染的较高风险。

该研究的主要作者、来自帝国理工学院公共卫生学院的迪彭德尔·吉尔说:“铁是身体里的一种重要的矿物质。它对于把氧运送到身体各处是至关重要的。然而,身体获得恰当数量的氧代表着一种微妙的平衡——太少可能导致贫血,但太多可能导致肝损害等一系列问题。”

吉尔提醒说,该研究只考虑了身体里自然出现的铁的水平(这种铁的水平同个人的遗传变异有关),而没有调查服用铁补充剂的影响。他告诫说,任何人开始或停止使用铁补充剂之前要咨询医生。

吃辣椒有助减肥？ 确有其效但不可过量

外媒称,当谈到食物和瘦身时,人们难免会想到围绕它们的那些传闻,包括从“奇迹食谱”到号称可以避免积累脂肪的各种毫无依据的仪式。你可能听说过辣椒有助于减肥,尽管这种说法的确有些道理,但在你像疯子一样将各式各样的辣椒添加进每份菜肴前,先听听专家的看法是否跟你之前所认为的一样吧。

据西班牙《世界报》网站7月11日报道,ApetEat网站的营养师埃莱娜·古鲁查里指出,辣椒和减肥有关是因为它含有一种名为辣椒素的化学物质。她说:“这种成分的作用在于使体温升高,而机体为了恢复到正常水平就会消耗更多的卡路里。”

然而,这并不是辣椒素的唯一特性。许多研究都证实了它的多种益处,比如一篇由《国际肥胖症杂志》发表的研究文章称,一方面,作为生热因子,它可使机体新陈代谢速度提高最多25%;另一方面,它能够激活某些蛋白质从而氧化脂肪(也就是人们所说的燃烧脂肪),并降低负责脂质合成的蛋白质的工作速率。

古鲁查里还指出,含有辣椒素的食物具有增加饱腹感的作用,因此人们会吃得更少,饱得更快。她补充道:“鲜为人知的是,它还具有利尿作用,这也是上述作用的一种补充,并有助于减肥。此外,辣椒素不仅被用于食品,还具有很强的抗炎和麻醉作用,因此在许多药物中都能见到它的身影。”

总而言之,虽然可以说科学证实了辣椒素在减肥方面的作用,但这并不是全部。要想减肥,只靠在菜肴中添加辣椒是不够的,还需遵循均衡饮食的原则和健康的生活方式。过量摄入辣椒也是不可取的做法,因为会刺激胃和消化道。