

柳叶刀发布降低痴呆症风险的新版指南

当前全球痴呆症患者已超过 5000 万，到 2050 年这一数字将上升到 1.52 亿，全球每年用于痴呆症的费用为 1 万亿美元。

《柳叶刀》杂志近期发布了新版指南，揭示一组 12 种可改变的危险因素有可能在全球范围内预防或延缓高达 40% 的痴呆症病例。

该报告题为“Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission”，在 2017 年柳叶刀委员会关于痴呆症的预防、干预和护理的证据基础上进行了更新。

报告主要发现了 3 个新的痴呆危险因素：过量饮酒、头部受伤、空气污染。新发现是基于 2017 年报告中列出的 9 个已确认的风险因素基础之上提出的：受教育程度低、高血压、听力障碍、吸烟、肥胖、抑郁、体力活动不足、糖尿病、缺乏社交活动。总体而言，在群体层面调节这些危险因素有可能预防或延缓大约 40% 的痴呆症。有意思的是，在痴呆症患病率较高且获取痴呆症风险信息 and 受教育机会通常较为有限的低收入和中等收入国家中，预防的可能性很高，甚至可能更高。

研究团队表示，决策层和个体有能力预防并延缓很大一部分痴呆症的发生与恶化，有机会在人生各个阶段发挥作用。干预措施可能会对那些受痴呆症危险因素影响最大的群体效果最显著，如中低收入国家和易感人群。

报告的结论对个体和政府两个层面实施干预均具有重要意义，尤其是受教育程度偏低和空气污染两个因素。但是个体层面的风险因素，同样需要政府干预和公共卫生信息传递，世界各国政府必须在生命各个阶段研究制定降低痴呆症风险的政策。

听力下降就是一个需要个人和政府协作的例子。个体应该使用助听器等干预建议，必须伴随着一种认知：即听力障碍会导致社会脱节。政策制定者有责任向痴呆症患者及其照护者宣教降低风险的知识，提供确诊后的心理社会支持，确保他们能够继续进行社交活动。

报告中的许多重要建议还可以帮助降低糖尿病、心脏病和癌症等其他重要疾病的发病风险。即使生活方式开始改变的时间已经比较晚了，仍然是可以奏效的。

不可否认的是，仍然有 60% 的未知风险因素存在。本报告的重点在于，它既侧重于为决策层和政府提供针对群体的建议，也帮助个人为降低风险采取切实行动。承认数据上的差距，鼓励对低收入和中等收入国家进行进一步研究，也呼吁提供更多资源支持痴呆症患者

者及其家人。

新冠肺炎疫情已经并将继续给非传染性疾病患者带来更多挑战。在保持社交距离的背景下，中老年个体在认知、体育和社交等方面保持活力的建议变得特别不悦耳。因此，每个政府都必须在新冠肺炎疫情应对计划中考虑痴呆症的风险因素。

报告全文地址：<https://www.thelancet.com/commissions/dementia2020>

原文标题：The Lancet launches important new guidance on dementia risk reduction

原文链接：<https://www.alz.co.uk/news/lancet-launches-important-new-guidance-on-dementia-risk-reduction>

中科院心理所信息中心