

MESA 簡訊

一份參加MESA第七次檢查的邀請

By Cashell Jaquish, PhD, MESA Project Office, NHLBI, NIH (MESA項目辦公室, 國立心肺血液研究所, 國立健康研究院)

過去的一年半體會到了我們聯繫的價值，我們錯過了與朋友喝咖啡或牽著孫輩的手的簡單的樂趣，我們都已經成長為更加珍惜聯繫帶來的樂趣。我們感謝您，我們的MESA參加者，以及我們在MESA研究二十多年來建立的聯繫。我們感謝您繼續接聽我們的電話，向我們報告您的健康狀況，並使這項研究成為可能。衷心感謝我們期待的第七次檢查中的與您聯繫。

從2022年早春開始，我們將邀請您回到您的MESA診所，重複一些您過去常常檢查的項目並考慮一些新的項目。我們理解不是每個人都準備好親自回到診所，健康和生活中的不便可能使有些人無法到診所。如果您不能來診所，MESA的工作人員可以來您家在您家裡完成一些檢查項目。另一種選擇是“遠程”訪問，將材料郵寄到您家，我們打電話給您通過電話或視頻一起完成檢查，您也可以網絡上完成您的問卷。MESA診所的工作人員將在2022年給您打電話，安排您的檢查和討論家訪或遠程訪問的選項。

第七次檢查將包括一些熟悉的內容，例如回顧您的病史和用藥，測量您的血壓，身高和體重，和抽血，您可以選擇通過電話與檢查人員完成問卷以便減少您在診所的時間，或



者，如果您願意可以在網絡上完成問卷。完成這些檢查大約需要4個半小時，無論是在家裏還是在診所，您還可以參加其中一些新的部份檢查，您可以在這份簡報中看到有關這些研究的更多信息。

在這份簡報中，我們會描述即將到來的檢查會發生什麼，雖然我們歡迎您參加MESA第七次檢查的每個部份，我們重視您繼續以任何您舒服的程度參加MESA，我們意識到您的時間有限，會邀請您參加您認為您會產生最大的影響的檢查部份。如果您對檢查有任何問題，請聯繫您的MESA診所的研究協調員。❤

有問題嗎？請給您的MESA檢查中心打電話：

Wake Forest (維克森林大學)：

Katy Melius - (336) 716-7407

Columbia (哥倫比亞大學)：

Vijay Nayudupalli - (212) 305-9932

Johns Hopkins (霍普金斯大學)：

Imene Benayache - (410) 614-2488

Minnesota (明尼蘇達大學)：

Jackie Muñoz - (612) 625-8560

Northwestern (西北大學)：

Grace Ho - (312) 503-3298

UCLA (加州大學洛杉磯分校)：

Sameh Tadros - (626) 979-4920

瞭解有關記憶力

By Timothy Hughes, PhD, Wake Forest University

為什麼有些人會患上阿爾茲海默症或其他形式的癡呆症？我們的生活方式是否對其會產生影響，或是取決於我們的基因？我們通過研究已經瞭解了很多關於癡呆症的知識，但是肯定仍然有很多未回答的問題要說，癡呆症在不同的人群危險性不同，我們不知道為什麼老年婦女，西班牙裔和黑人成人比其他群體的人更易受到癡呆症的影響。

MESA第七次的檢查將有助於回答一些這種問題，與您一起，我們正在建立一個獨特且重要的資源來研究我們社區的大腦健康，在您的幫助下，我們可以嘗試找到有關心臟和大腦健康如何聯繫，以及它們是如何受我們的睡眠，血糖，健身活動，壓力，甚至我們的社區和環境影響的答案。所有這些因素可能導致癡呆症的危險性增加或降低。

您的支持對於這項創新的工作非常重要，我們對您的大腦進行成像，對您的記憶力和思考時



間進行研究，並且會在MESA診所或您舒適的家中進行測量。

我們早已經與MESA 和MESA-MIND 一起開始了這項研究，你們中的許多人已經完成了認知評估和大腦的成像，讓我們瞭解到您目前大腦的健康狀況。隨著時間的推移，通過重複的記憶力評估和大腦成像，我們可以監測到您的大腦的健康並報告您的進展，被認為是對您的大腦進行的一次檢查！如果您願意我們也會給你提供不接收報告的選項。您如何參加這次檢查？我們會聯繫您有關參加第七次檢查，非常感謝您幫助我們所做的探索，這些將幫助所有人更好地步入老年，擁有健康的心臟和健康的大腦。❤

回歸的MESA社區研究！

By Jana Hirsch, PhD, Drexel University

我們很高興地宣布MESA社區研究又回來了！您可能還記得十年前您回答有關您在哪裡居住的問題，我們詢問了有關您可以在附近購買到什麼食物，四處走動是否容易，您感覺是否安全，以及您和您的鄰居如何相處等問題，現在我們有興趣了解一下您所在的社區是如何變化的。

從您早期MESA社區調查獲得的答案已經與地理位置的軟件結合起來幫助我們繪製了MESA參與者的居住社區地圖，這些信息以匿名方式與研究人員共同用於發現我們的居住社區



與行為（例如吸煙，保持健康體重，充足睡眠和鍛鍊）和健康結果（例如心臟病，血壓和抑鬱症）之間的關係。

第七次檢查的社區問題將幫助進一步研究隨著年齡的增長，我們居住的地方是如何影響大腦健康的。除了您以前回答過的問題之外，還會有一些新的問題有關學習新技能的地方（例如圖書館，博物館），與他人交往的地方（例如教堂，社交俱樂部），以及導航您所在社區的資源（例如告訴您要去的地方在哪裡的信號）。

誠請您參加我們第三次MESA社區研究，我們將努力發現人們居住的地方與他們的健康之間的新的聯繫。即使您無法親自來到診所，每個人還都有機會參加研究！❤

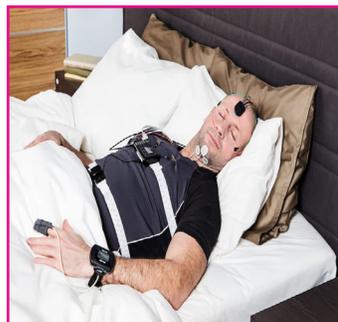
在診所檢查室的健康測量

By the MESA Operations Committee (MESA 協作委員會)

研究人員使用移動健康監測儀器來更好地瞭解全天的健康狀況和功能。使用小型的“可穿戴”設備，可以在日常生活活動中輕鬆收集幾天或幾週的數據，這種監測提供了機會來瞭解日常的壓力，心率，身體活動，睡眠，飲食，血糖水平，血壓和其他因素隨時間的變化，及相互的影響和您整體的健康狀況。您可能已經在MESA第五次檢查時做過夜間在家裏的睡眠研究，或在MESA第六次檢查時佩戴了大約兩週的心律貼片，在第七次檢查時我們有新的機會利用移動健康監測儀器，來觀察不同的健康相關因素是如何對心臟病，大腦健康及記憶力和思維能力的變化產生影響的。這些儀器是無痛的，不會影響您的日常活動能力，您可以選擇佩戴所有的儀器或僅佩戴部份儀器。請閱讀更多關於這些儀器和我們將從這些儀器得到的研究內容如下：

一枚心律貼片觀察您對壓力狀態下的反應

MESA調查人員希望更好地瞭解人們對壓力如何反應和大腦健康之間的關係。少數族裔有較高的壓力經歷，老年人比年輕人更多可能經歷記憶力的變化。MESA是一項針對老年人的研究，並且參加者的有色人種比例較高，因此我們有機會幫助更多的瞭解這些關聯。我們要求您佩戴這個心律貼片七天，每天您佩戴心律貼片時，我們請您填寫一份5-15分鐘的問卷，瞭解您每天遇到的壓力情況。



用於比較血糖水平與記憶變化的連續血糖監測儀



MESA研究人員正在研究血糖水平和如二型糖尿病等疾病與記憶變化的關係，他們還將研究男性和女性以及不同種族/族裔群體的血糖水平和記憶變化有何不同。為了回答這些問題，我們將要求您在上臂佩戴無痛連續血糖監測儀長達十四天，並在每日日記中記錄您的睡眠和進食時間。

運動模式可以預防或延緩記憶喪失或癡呆症嗎？



我們從MESA MIND調查人員那裡瞭解到，體育鍛煉可能有助於降低患癡呆症的風險。現在，我們想研究白天和晚上的

運動模式，以便瞭解運動與大腦健康的關係，特別是記憶力和思維能力的差異。為了回答這些問題，我們將要求您在臀部和手腕上佩戴監測儀8天，以記錄您的運動和睡眠模式。

一次很好的夜間睡眠有利於您的血壓和大腦健康

MESA研究人員已經表明了健康的睡眠對大腦和心臟健康都很重要。我們認為睡眠不好（包括煩躁和打鼾）會限制您的大腦清除可能影響大腦功能的毒素。睡眠不佳也會導致夜間高血壓，而僅使用白天的測量可能會漏診。MESA希望確定哪些睡眠障礙與夜間血壓異常有關，哪些與大腦健康和記憶有關，並找到減少它們的方法。為了回答這些問題，我們將要求您在家中進行夜間睡眠研究，並佩戴便攜式血壓計24小時。

鍛鍊身體對情感的益處

By the National Institute on Aging, NIH (國家老齡化研究所, 國立健康研究院)

研究已經顯示鍛鍊身體不僅有益於身體健康，還有助於情緒和心理健康。您可以與朋友一起鍛鍊並獲得情感支持的額外的好處。所以下一次當您感到沮喪，焦慮或有壓力時，試試站起來開始運動吧！

鍛鍊身體可以幫助：

- 減輕抑鬱和壓力，同時改善您的情緒和整體心理健康
- 提高您的能量水平
- 改善睡眠
- 讓您感到更有掌控力
- 此外，鍛鍊和身體活動可能會改善或維護某些方面的認知功能，例如，您在任務之間快速轉換，計劃活動和忽略不相關的信息的能力。



以下是一些可以幫助您提升情緒的運動建議：

- 步行，騎自行車或跳舞：耐力活動增加您的呼吸，使您的心跳加速，並增加您體內可以改善情緒的化學物質。
- 瑜珈：這種大腦和身體的練習通常結合了身體的姿勢，呼吸練習和放鬆。
- 太極：這種“移動式的冥想”包括緩慢，輕柔，均勻的移動身體，同時深呼吸。
- 您喜歡的活動：選擇您想做的一項活動，而不是您不得不做的活動。



MESA 和MESA簡報是由美國心肺血液研究所資助的 (NHLBI) 中文翻譯: Jihong Wu



PRSR STD
U.S. Postage
Seattle, WA
Permit No. 1529

MESA
Coordinating Center
University of Washington, Box 354922
6200 NE 74th St., Building 29, Suite 210
Seattle, WA 98115