

MESA 簡訊

MESA和抗擊COVID-19（新型冠狀病毒肺炎）

By Cashell Jaquish, PhD, MESA Project Office, NHLBI（國家心肺血液研究所項目辦公室）

我想花點時間介紹一下我自己，我叫Cashell Jaquish，我是國家心肺血液研究所（NHLBI）MESA研究新的項目官員，我的研究興趣是遺傳與心血管疾病之間的關係，以及遺傳是如何影響您的心臟健康的，我很榮幸能與您及MESA研究人員一起工作，並希望很快更好地瞭解你們。參加MESA研究即將有很多令人興奮的機會，包括COVID-19（新型冠狀病毒肺炎）研究和正在計劃2022年進行的另一次檢查。今天，我想告訴您一些更多的有關MESA參與NIH（國立健康研究院）的COVID-19研究的信息。

大約一年前，當我們開始感到疾病大流行的影響時，國立健康研究院（NIH）迅速採取行動，開始了疫苗的研發，並測試COVID-19的各種治療方法，您可能聽說過名為“曲速行動”（Operation Warp Speed）的疫苗研發工作，NIH還迅速制訂了一項計劃，其目標是：（1）瞭解COVID-19；（2）預防COVID-19；（3）檢測和治療COVID-19；以及（4）減輕COVID-19的威脅，這項計劃可以在網址：tinyurl.com/CovidNIH 中找到。



MESA率先達到了第一個目標，即瞭解誰感染了COVID-19以及它是如何影響心血管健康的，您可能已經收到了MESA工作人員的電話，詢問有關COVID-19的問題，您對這些問題的回答對瞭解這種疾病有很大的幫助。許多其他像您這樣參加MESA研究的人已經組成了COVID-19研究協作群組（C4R），這項針對全美53,000多人的研究是一個有效的方法來瞭解這次疾病大流行是如何影響您的現在和將來的生活和健康的，我們非常感謝您的參與，您很快會從我們這裡聽到更多關於C4R研究的消息的。

我們非常重視您對MESA持續的支持，並期待在下一次的MESA檢查中見到您，MESA將繼續在瞭解和預防心臟病及其他相關的疾病方面處於領先地位，沒有您我們無法做到！請您接種疫苗，如果您還沒有接種，請戴口罩和保持社交距離，我期待與您的見面。

謝謝您！

Cashell ❤️



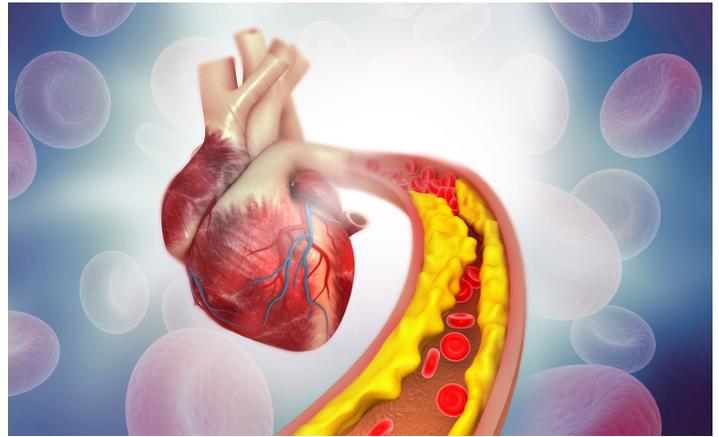
低心血管危險評分能持續多久？

By Omar Dzaye, MD, PhD, Johns Hopkins University (約翰霍普金斯大學)

我們可以用名為冠狀動脈鈣化 (CAC) 的測量值來估計我們患心臟病的危險，CAC 評分測量心臟動脈斑塊中累積的鈣量，冠狀動脈為心肌提供血液，並且當我們年輕時通常不會含鈣，冠狀動脈鈣不顯示通常表明一個人將來發生心臟病的危險較低，在 MESA 研究中，通過一種特殊的 x 射線檢查叫作 CT 掃描來測量您的冠狀動脈鈣化 (CAC) 評分。研究人員想知道：“如果有人檢查中沒有冠狀動脈鈣化 (評分為零)，那個零評分將維持多久？什麼時候需要重複檢查以查看鈣是否已經形成？”利用 MESA 的數據，他們嘗試提供一個稱為零冠狀動脈鈣化“保修期”的預測，或在需要再次掃描以重新評估他們的危險之前，每個人可以被繼續視為低危險的時間段。

研究人員考慮了年齡，性別，族裔/種族和心血管危險因素，對再次 CT 掃描中鈣開始顯示時間的綜合影響，他們的目的是在初始結果正常 (零評分) 時，提供一套精確，但簡單易於使用的有關再次 CAC 掃描的最佳時間的建議，這些信息對於政策決策人員，指南編寫者和為日常醫療健康做決定的臨床醫生很重要。

MESA 研究人員發現，零冠狀動脈鈣的“保修期”因個人的年齡，性別，族裔/種族和心血管危險狀況而異，例如，數據顯示白人與相同年齡和心血管危險因素的華裔相比，他們產生足夠的冠狀動脈鈣達到零評分以上的速度要快一些，換句話說，族裔/種族是影響 CAC 評分為零的保修期的一個因素，黑人和西班牙裔女性的保修期介於華裔和白人之間，這些族裔/種族差異在男性中比在女性中更為明顯，糖尿病對保修期的影響最大，在男性和女性中都與縮短了保修期有關。



圖像：冠狀動脈鈣化評分測量心臟動脈內積聚的斑塊的數量

我們的結果還考慮了在 CAC 零評分的人群中，重複冠狀動脈鈣評分的檢測對預測將來的心臟病發作的影響，我們的結果建議，在高危人群中可以考慮在首次檢查後不超過三年做一次重複的 CAC 掃描，在中危人群中不超過五年，在低危人群中不超過七年，對於有糖尿病的患者，三年似乎是最佳時間。

據我們所知，由於您貢獻了很多資料，MESA 是美國唯一一個允許進行這類計算的大型研究人群！這些發現將有助於醫生更好地瞭解監測患者的冠狀動脈鈣化的頻率，這項研究已經被納入兩個新的臨床實踐指南，內分泌協會和國家脂類協會都納入了 MESA 的這些建議。❤

睡眠模式可能會影響健康

By Tianyi Huang, DSc and Susan Redline, MD, MPH, Harvard Medical School (哈佛醫學院)

夜間有一個好的睡眠對健康很重要，具體來說，好的睡眠可以幫助預防糖尿病，心臟病和其他慢性病，並有助於情緒，注意力和警覺性。大多數以往的研究都注重在我們每晚的睡眠時間總和，因此建議大多數成年人需要平均每晚7到8個小時的睡眠時間，並不瞭解是否每一夜之間的睡眠模式不同會影響健康。MESA研究人員想瞭解一週內睡眠模式的巨大差異是否會影響患心臟病和其他疾病的危險，例如，某些晚上睡得比平時晚（或早上比其他早上睡得多）。

我們利用在MESA第五次檢查的睡眠調查中收集的信息回答了這個問題，在這次檢查期間，超過2,000名參加者佩戴了一種類似手錶的設備，用於測量一週的睡眠—覺醒模式，提供每個人每晚何時入睡和醒來的信息。

大約五年後，入睡和醒來最不規律的參加者—那些睡眠時間每晚平均變化超過90分鐘的參加者與睡眠時間最有規律的人相比—發展成代謝綜合症（例如高血壓，高血糖，血脂異常）的危險增加了大約50%，與睡眠時間最有規律的人相比，睡眠模式最不規律的人發生心血管疾病的危險也高了兩倍多，包括心臟病發作，中風或心血管疾病死亡。



圖像：新的MESA研究支持有規律的睡眠時間對健康有益

來自MESA這項新的研究支持有規律的睡眠有益，這項研究發表在兩份醫學期刊上，並支持醫療保健人員不僅要鼓勵他們的患者每晚7到8個小時的睡眠，而且還要嘗試每天在同一時間上床睡覺和起床。❤

MESA於2021年4月舉辦了一系列“市政廳”式網絡研討會，將MESA成員聚集在一起並分享更新的信息，如果您不能參加或想再次觀看，在線提供英語，西班牙語，普通話和粵語錄音，網址：

<https://tinyurl.com/MESATownHall>

有問題？請與您的檢查中心聯繫：

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)：

Anthony Sosa or Sameh Tadros - (626) 979-4920

MESA-MIND (MESA-大腦) 現在正在分發設備!

By Timothy Hughes, PhD, Wake Forest University (維克森林大學)

MESA研究不得不具有創造性並適應富有挑戰的年代，尤其是在COVID-19大流行期間。

例如，MESA-MIND (MESA-大腦) 現在為您提供選擇在您自己舒適的家中完成認知檢測，並用您選擇的語言進行MESA訪問。MESA已經與GrandPad公司合作，開始將他們的適用於老年人的平板電腦設備送到您的家門口。當您預約了認知視頻訪問時，平板電腦將送達您家，我們的MESA團隊成員將在約定的時間給您打電話，無需設置，當您完成了視頻訪問，我們的團隊成員會和您討論返還設備的事宜。如果您想要通過電話或來診所完成認知功能測試，這些選項也可以進行。

我們的目的保持不變，即收集高質量的資料，同時讓所有MESA參加者更容易一些參加我們正在一同進行的重要研究。



圖像： GrandPad 設備為您提供了一個可以在舒適的家中完成MESA-MIND 的認知測試的訪問方式



MESA 和MESA簡報是由美國心肺血液研究所資助的 (NHLBI)



以下是我們在MESA “市政廳” 網絡研討會上從你們那裡收集的問題：

我怎樣才能保持我的認知功能或提高記憶力？阿爾茲海默症是否可以預防？

最近的報告為我們總結了對癡呆症的預防，治療和護理的瞭解，網址 <https://tinyurl.com/brainwellness>。以下是一些關鍵的可以“帶回家”的信息：雖然阿爾茲海默症和其他與年齡相關的癡呆症難以治療，但是它的危險因素是可以找到並進行預防的！這些與年齡相關的癡呆症並非不可避免，並且不是一切由基因預先決定，這就意味著我們可以通過以下方式來降低我們生活中的危險：接受更多的教育；鍛鍊身體；保持精神活躍；戒煙；及時治療常見疾病如高血壓，糖尿病，抑鬱症和聽力缺失；和與社會保持密切接觸，讓我們回顧一些細節：

- (1) 多運動對大腦健康非常重要，鍛鍊身體不僅僅是去健身房，它還包括更多的活動，鍛鍊有益於您的心臟，並為您的大腦提供更多的血液，從而預防癡呆症。
- (2) 通過多學習，多思考和多社交來保持大腦活躍，可以改善大腦的健康。
- (3) 控制血壓和糖尿病等疾病對您的大腦健康也很重要，前兩項措施保持您大腦健康，也控制您的血壓和糖尿病。

如果這些聽起來很熟悉，是因為這些也是改善心血管健康的建議，從本質上講，心臟健康等於大腦健康，這是我們MESA-大腦研究大腦健康的其中一個原因。

中文翻譯：Jihong Wu