

# MESA 簡訊

## 請參加我們MESA的第七次檢查！

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

MESA第七次檢查正在進行中！您可能已經被聯系到預約了您的檢查，我想花點時間對您，我們的MESA參加者表示感謝，我們感謝您繼續接聽我們的電話，向我們通報您的健康狀況，並使這項研究成為可能，衷心感謝！我們期待在第七次MESA檢查中與您聯繫。

我們理解不是每個人都準備好親自回到診所，健康狀況或生活方面的挑戰可能使有些人無法回到診所。MESA診所的工作人員今年將給您打電話安排您的檢查，並討論家訪或遠程訪問的選項，無論您決定以何種方式參加，您都會注意到這次的MESA檢查將包含一些您過去曾有的一些檢查項目，也包括一些新的檢查內容。

這次檢查更多的關注於統稱為“健康的社會決定因素”的條件，這個研究領域著眼於壓力，收入和教育的，您居住的地方，社區和家庭支持，以及您所經歷的歧視之類的因素如何影響您的健康，我們知道，這些健康的社會決定因素可能因為種族和族裔群體而不同。

Wendy Post博士在MESA進行的研究表明，在總體死亡率和心血管疾病死亡率方面都存在種族和族裔的差異。這些差異已經廣為人



第七次檢查的時間  
到了！  
我們希望很快見到  
您！

知，但是Dr. Post表明這些差異主要是由於健康的社會決定因素不同，她的研究結果支持進一步識別需求，和對影響跨種族和族裔的群體健康的社會因素採取行動。

MESA研究包括了生活在美國不同地區具有不同生活方式，種族和族裔背景的人，這就使MESA成為識別不同種族和族裔健康差異的更多因素的理想選擇。在檢查時，您將被問及有關您所在社區，日常壓力水平，社區參與，戶外活動，安全感，歧視經歷等方面的問題。您對這些問題的回答不僅有助於確定影響您的健康的因素，而且還有助於確定採取減少不同種族和族裔群體健康差異的行動。

再次感謝您對MESA研究的承諾，我們期待在MESA第七次檢查中見到您。如果我們可以做些什麼能使您下一次的MESA檢查更愉快，請隨時與診所的工作人員分享您的經歷。❤

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

## 您的血糖升高和降低

By Morgana Mongraw-Chaffin, PhD, Wake Forest University (維克森林大學)

我們知道糖尿病的預防和治療對心臟健康很重要，但對於糖尿病和血糖是如何影響大腦健康，我們還有許多需要瞭解。MESA第七次檢查讓我們有機會更多的瞭解血糖及其對記憶和大腦健康的影響。這對患有糖尿病的人和沒有糖尿病的人都很重要。

在檢查時，我們將要求您在上臂佩戴血糖監測儀 (CGM) 貼片長達14天，在過去的檢查中，我們在某個時間點測量過您的血糖，而這個CGM將讓我們看到長達兩週的時間裡每15分鐘您的血糖 (glucose) 的變化！這份在日常生活期間更詳細的血糖圖將幫助我們瞭解血糖是如何影響記憶力和大腦健康的。



在上臂佩戴連續血糖監測儀 (CGM) 貼片記錄血糖水平

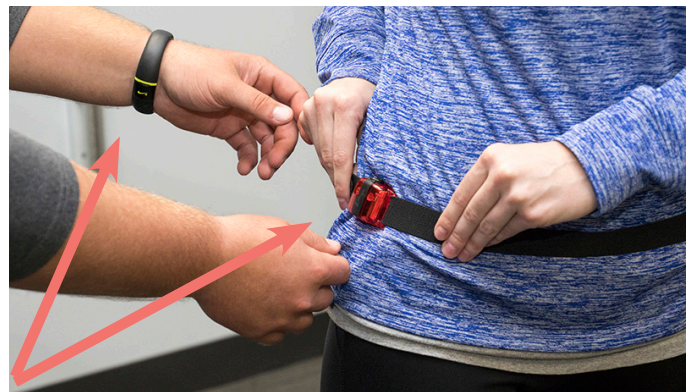
這個CGM易於使用並且無痛，大多數參加者和MESA工作人員表示他們甚至忘記了他們戴著它，並且喜歡看到他們的血糖在一週裡的變化模式，如果您參加，您將收到一份報告，顯示您在佩戴CGM時的每日血糖數值，並可以看到您的血糖高低值模式。❤

## 大腦的健康24小時

By Kelley Pettee Gabriel, PhD, University of Alabama at Birmingham (阿拉巴馬大學伯明翰分校)

研究表明運動對大腦健康很重要，然而健身運動通常只佔一天的一小部份時間，MESA研究人員想瞭解總體活動，包括白天靜止或活動的時間和晚上睡眠的時間是否與大腦健康有關，MESA 24小時活動週期的研究將觀察是否白天的活動和夜間的睡眠對您的記憶力很重要。這項研究我們將要求您連續7天在完全清醒狀態時右胯部佩戴一個小型紅色顯示器，這將幫助我們了解您的日常活動模式，您戴在手腕上的第二個顯示器將為我們提供有關您的睡眠信息，連同其他MESA信息，這些新的運動和睡眠資料將幫助我們了解為了大腦健康，一個健康的24小時是什麼樣的。

如果您參加這項研究，您將收到一份總結您的日常活動的信函，包括您在佩戴活動監測儀時每天行走的步數，我們還將分享一些您每天應該行走的步數，和在您的日常生活中增加行走步數的方法。我們期待在您參加MESA第七次檢查時與您討論參加這項研究的機會。❤



在您清醒時將一個顯示器像皮帶樣佩戴在胯部記錄您的活動情況，像手表一樣戴在您的手腕上的顯示器記錄您的睡眠資料。

# 壓力是如何影響您的健康的

By Kiarri Kershaw, PhD, Northwestern University (西北大學) and Kosuke Inoue, MD, PhD, UCLA (加州大學洛杉磯分校)

您的心跳開始加快，您的呼吸急促，您的手掌開始出汗和溼冷，您的肌肉已經準備好行動了，我們所有人都感受過這種“戰鬥或逃跑”的反應，它體現了我們的身體對壓力的自然反應，我們都經歷過壓力，從工作和家庭的日常經歷，到親人去世或重症的診斷等更大的事情。身體的壓力反應系統是為了保護我們而設計的，所以我們在緊急情況下可以迅速作出反應，但是，如果您身體的壓力反應保持激活狀態的時間超過了生存所必要的時間，則會對您的健康有害。

MESA幾項研究顯示壓力可能對心血管健康有害，壓力經歷如持續的人際關係或經濟困難，已經通過MESA檢查中的問卷調查測量過，此外，MESA過去的兩項壓力附加研究已經測試了血液和尿液中壓力激素水平，我們知道人們以不同的方式應對壓力經歷，並且測量壓力激素是瞭解壓力如何影響身體的一種方式，最近由Kosuke Inoue 博士領導的一項研究著眼於在尿液中發現壓力激素水平，研究小組發現，尿液中壓力激素水平較高的參加者，尤其是皮質醇，更有可能患上高血壓和心血管疾病如心臟病或中風。

在第七次檢查中，MESA將在以前的壓力研究的基礎上，檢查身體對壓力經歷的反應或“壓力反應”的差異，是否可能導致阿爾茲海默症，和其他形式的癡呆症的種族和族裔之間的差異，少數民族和族裔群體，特別是黑人和拉丁裔，在他們的一生中經常面臨更頻繁和更強烈的壓力狀況，他們只有很少的資源以健康的方式來應對這些情況，例如安全的健身場所或獲得心理保健的機會，應對壓力經歷的資源不足可能會導致身體的戰鬥或逃避反應系統崩潰，與心血管健康一樣這些超負荷的壓力反應系統可能導致決策和記憶問題，並最終導致癡呆。

壓力反應將在MESA第七次檢查中使用Cardea SOLO心臟監測儀進行測量，如果您加入，在第七次檢查期間由診所工作人員將心臟監測儀放在您的左上胸部，這個監測儀將記錄您7天的心率。每天您佩戴心臟監測儀時，都會要求您回答一個簡短的電話調查，這個簡短的每日電話調查將詢問您一些簡單的問題，關於您在一天中可能遇到的壓力和支持的經歷，以及您的感受。

在7天研究結束後，您可以取出Cardea SOLO的傳感器並放入預付費的信封內寄回，隨後您的心臟的心率信息將由醫生讀取，如果有任何問題，例如心房顫動，您會收到通知，並可以與您的醫生分享心臟監測儀的結果，通過參加MESA，您正在為一項有關壓力和支持性日常經歷如何影響您的大腦和身體的激動人心的新研究作出貢獻!❤



佩戴在左上胸部的Cardea SOLO心臟監測儀，保留在胸部7天。

## 睡眠和健康：得到良好的夜間睡眠的小技巧

By Susan Redline, MD, Harvard Medical School (哈佛醫學院)

人類大約有三分之一的時間都在睡覺，雖然有些人通常認為睡眠只是休息的時間，但實際上它是我們大腦和身體“充電”的關鍵時刻，睡眠專家推薦以下改善睡眠的技巧：

- 遵循規律和放鬆的睡前程序（如閱讀或聽音樂）每天大約在同一個時間上床睡覺和起床，睡前避免強光和電子產品，不要醒著躺在床上：如果您在20分鐘後仍無法入睡，請起床並做一些放鬆的事情，當您感到疲倦時再回到床上，需要休息多久就睡多久（通常是7到8個小時）
- 保持您的臥室睡眠舒適：黑暗，安靜且夜間溫度涼爽，如果需要，可使用深色的遮光板或除噪音機器。
- 讓白天的日常活動“利於睡眠”：不要在下午3點以後小睡，睡前兩小時避免吃大餐，飲酒和咖啡因。每天健身，但盡量避免睡前劇烈運動，嘗試每天至少獲得30分鐘的自然光照。



有大聲打鼾，難以入睡或總是處於睡眠，或白天困倦的人應該向醫生諮詢有關他們的睡眠問題，以便確定他們是否需要治療睡眠障礙。

MESA家人祝您睡個好覺！



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