

# MESA 簡訊

## MESA的第七次檢查將很強！

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

MESA的第七次檢查正在良好的進行中，有許多新的令人興奮的研究！之前的六次檢查包括血液檢驗，睡眠和呼吸的測量，血壓和肺功能的測量，您的心臟，肺臟和大腦的影像，以及許多問卷和其他部分。您為瞭解心臟和肺部疾病如何發展，以及如何保持身體健康做出了巨大的貢獻，我們非常感謝您的奉獻以及您付出的時間和精力。

您可能會問您自己，“為什麼還要檢查？他們得到的信息還不夠多嗎？”這是一個合理的問題！我們擁有的檢測越多，就越能較好的監測和瞭解您的健康隨時間的變化，從而更好的預測和預防疾病。此外，每年都會有許多有關健康和疾病危險因素的新發現，MESA希望在我們的檢查中包括這些新的信息，以確保我們測量的是最新的健康和危險因素。

在MESA的第七次檢查時，您會注意到我們問了很多關於壓力，您的環境（社區）和您的社交網絡的問題，這是一個新的研究領域，被稱為“健康的社會決定因素”，越來越多的證據表明，您的自然和社會環境，以及您對它如何反應會影響到您的健康。

MESA的第七次檢查也提供了在家中監測您的心臟，血糖，活動和血壓的機會，這些檢測在一天或一週（以及您的一生中）的變化是



您的心臟健康的重要指標。這些多項檢測和檢查提供了有關您的健康和環境隨時間變化的寶貴的信息。

很高興在第七次檢查時再次與我們出色的MESA參加者聯繫，如果您還沒有參加MESA第七次檢查，我們期待很快見到您！我們鼓勵您以最適合您的方式參加MESA的第七次檢查，我們將與您一起決定什麼是適合您的檢查。如果您不能來診所，MESA的工作人員可以來找您，在您的家中完成一些檢查項目，另一種選擇是“遠程”訪問，材料將郵寄到您家，我們會通過電話或視頻的方式與您一起完成檢查。如果您願意，您也可以在網絡上完成問卷調查，如果您還沒有收到電話預約您的檢查，請給我們打電話！我們可能聯繫不到您，您的檢查中心的電話在本頁的底部，請閱讀簡訊的第二頁可以瞭解更多有關參加這次檢查您能獲得的檢查結果，我們期待您的到來！❤

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)：

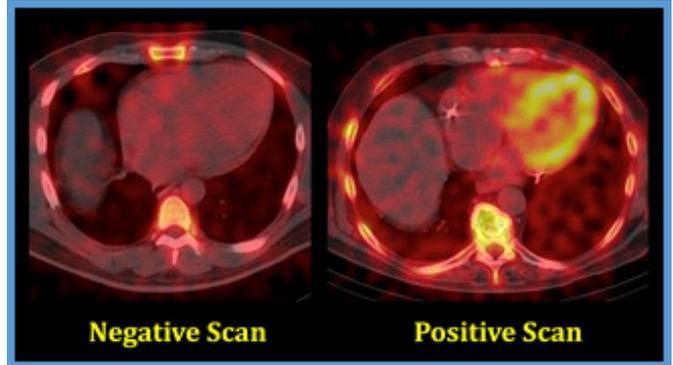
Sameh Tadros - (626) 979-4920

## 特殊的心臟掃描可以讓我們瞭解心力衰竭

By Kimberly Keck, Johns Hopkins University (霍普金斯大學)

請加入我們MESA第七次檢查中一部分新研究！MESA纖維化-澱粉樣變性研究將研究心臟如何因衰老而發生變化。具體來講，我們致力於觀察心臟中稱為澱粉樣蛋白的沈積物，膠原蛋白沈積的過程被稱為纖維化。這項研究將幫助我們瞭解在心臟中發現“心臟澱粉樣變轉甲狀腺素蛋白”，這是一種異常蛋白在心臟中沈積並使心臟泵血更加困難的狀況，這項研究將幫助我們更多的瞭解這些變化是如何導致心力衰竭的。

作為這個研究的一部分，您將有機會參加一項特殊的心臟掃描，與以前的檢查類似，所有的影像檢查都會通過電話或面對面與您討論，以確定您是否符合本研究的條件，如果您符合條件，您可能會接受與



圖像：這次檢查中進行的心臟掃描將尋找在心臟內的蛋白沈積物，這些沈積物在影像裡可能會顯示為亮點。

常規MESA診所檢查分開進行的心臟MRI和SPECT或CT檢查，檢查大約需要4個小時，您會得到這些影像的檢查結果，並可能有助於您的醫療保健，這項研究將提供令人振奮的新信息，與心臟隨年齡增長的變化可能導致心力衰竭有關。❤

## 您的社區是如何影響您的身體活動的

By Matthew Allison, MD, University of California San Diego (加利福尼亞大學聖地亞哥分校)

個人對社區的感覺會影響他們每天的活動量（如散步和跑步），尤其是當社區對他們來講不安全時。我們觀察了MESA研究的參加者如何看待他們的社區與他們進行了多少活動之間的聯繫，MESA參加者完成了關於他們如何看待他們居住的地方，包括是否感覺安全和是否可以方便的使用人行道和公園等社區資源的問卷，參加者還分享了他們通常每天進行多少活動的信息。

從這項研究中研究人員發現了一件有趣的事情，那些說他們的社區人行道差，“有點嚴重問題”的參加者隨著時間的推移不太可能增加他們身體的活動水平。此外，認為自己的社區不安全的參加者通常沒有達到日常生活中建議的鍛鍊水平。

這項研究結果有助於我們瞭解影響個人的身體活動水平的諸多因素，像這樣的結果可以被社區應用於改善居住在那裡人們的健康，並有助於他們決定將工作重點和有限的資源放在哪裡以產生最佳的效果，非常感謝您參加這項研究！❤



# 您從第七次檢查獲得的結果

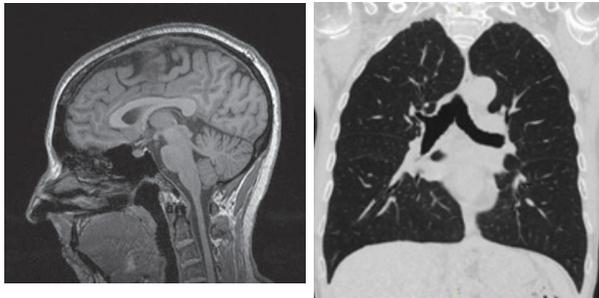
By the MESA Operations Committee (MESA 運行委員會)

就像MESA第一次至第六次檢查一樣，我們將對您在MESA第七次診所訪問完成的一些檢查發送結果信，一些檢查結果將與以前的檢查結果相似，例如您的血液檢測，認知功能檢查和肺功能檢查結果。另一些檢查是新的，將提供您以前不曾見過的結果，以下是您可以選擇在MESA第七次檢查收到的信息類型的一些例子，結果信準備好後將立即與您分享。如果您對您的結果信有問題，您應該與您的MESA現場中心聯繫（見第一頁）。

如果我參加，我會收到什麼結果？

## 您的大腦和肺部的影像

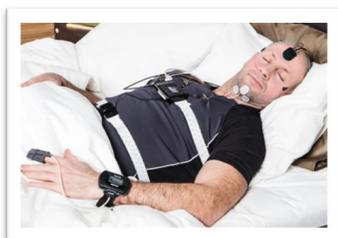
如果您有參加腦部MRI和肺部CT，您的結果將包括您腦部和肺部的照片，或從您的腦部和肺部的影像中觀察到的任何異常的報告，這些異常可能需要您的醫生進行跟進。



## 夜間睡眠研究

夜間睡眠研究的結果將描述您的：

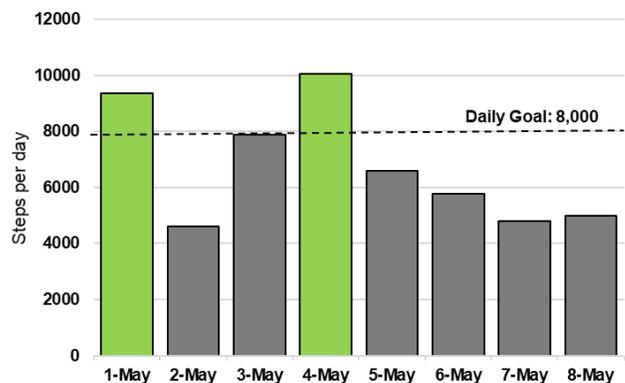
- 呼吸模式
- 睡眠呼吸暫停的測量
- 做夢或深度睡眠的時間
- 睡眠時腿部的活動情況



## 髖關節活動監測儀

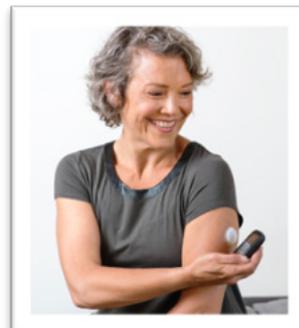
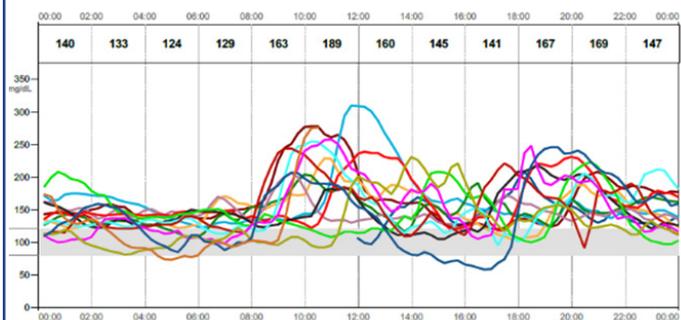
您的報告將描述您白天清醒時的身體活動習慣，包括：

- 每天行走的步數
- 輕度，中度或重度活動的時間



## 連續血糖監測儀

您的報告將包含一張圖表，顯示您在整個佩戴監測儀期間的血糖水平。



# 為什麼老年人更容易受到熱刺激？

By Centers for Disease Control and Prevention (疾病控制和預防中心)

老年人對溫度突然變化的適應能力不如年輕人，他們更有可能患有慢性疾病使身體對熱的正常反應改變了，他們更有可能服用會影響身體控制體溫或出汗能力的處方藥。

## 保持涼爽，保持水分

- 穿寬鬆，輕便，淺色的衣服
- 洗涼水浴或泡澡降溫
- 不要進行非常劇烈的活動並充分休息
- 盡可能的呆在有空調的建築物內，如果您的家中沒有空調，請聯繫您當地的健康部門或在您所在地區找到一個有空調的避難所。
- 比平時多喝水，不要等到口渴時才喝，如果您的醫生限制您飲用液體的量或讓您服用水劑，請詢問他們在炎熱的天氣您應該喝多少水。
- 不要使用爐子或烤箱做飯——這會使您和您的房子更熱。
- 檢查朋友或鄰居，讓他們為您做同樣的事情。
- 如果您或您認識的人出現與熱有關的疾病症狀，如肌肉痙攣，頭痛，噁心或嘔吐，請立即就醫。



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