



感謝您參加 MESA 心智，這是一項關於心臟健康與大腦健康之間關係的研究。您在 MESA 和 MESA 心智所付出的時間和努力，將協助我們更深入了解此重要關係，我們非常感謝您繼續參加。這裡有幾個關於 MESA 心智的常見問題和答案。

這些課題測量什麼？

您所完成的認知課題，提供了有關您的記憶和其他基本認知功能的資訊。就像對您的心臟進行的跑步機壓力測試一樣，我們的認知測試設計成隨著您的進度而變得越來越困難，因此沒有人能答對所有問題。我們預計隨著年齡的增長及時間流逝，人們的表現會下降；這是正常現象。請注意，這些測試是研究調查的一部分，設計來解答某些研究問題。這些測試不能替代定期醫療護理，或臨床認知檢查的部分測試。如果您對大腦健康有任何疑慮，請與您的醫生討論。

你如何處理我的認知結果？

在我們刪除您的個人身分資訊後，您的認知和大腦成像資料，將與全國其他 MESA 參加者結合，以便我們的科學家可以研究血管對大腦健康的貢獻。另一個我們採取的步驟，是讓一個認知功能和衰老專家小組審查您的測試結果。如果專家認為可能有問題存在，您將收到一封信，其中建議您與您的醫療保健提供者做後續追蹤。因為有成千上萬的參加者，所以需要時間仔細檢查、評分和審查所有測試。因此，參加者收到結果的過程，可能比我們預期來得慢。如果您對自己的認知功能有疑慮，可以隨時諮詢您的個人醫療保健提供診所。

我可以為我的大腦健康做些什麼？

MESA 心智團隊整理了隨附的資訊包，簡要描述了幾個關鍵的認知功能，以及可能的改善方法。**一般來說，對你的心臟有益的東西，就會對你的大腦有益！**在改變飲食或開始任何日常運動前，請諮詢您的醫生。

再次感謝您參加 MESA 測驗 7 和 MESA 心智。