

MESA 簡訊

來自MESA項目辦公室的消息

By Cashell Jaquish, PhD, MESA Project Office, NHLBI, NIH (心肺血液研究所, 健康研究院)

MESA第七次檢查已經結束了，您的參加使其獲得了巨大的成功。我們想花一點時間向您，我們的MESA參加者表示衷心的感謝。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。國立心肺血液研究所(NHLBI)與您一道長期致力於MESA研究，我們目前正在計劃MESA的下一個階段，請留意有關您將來如何為MESA做出貢獻的通知，我們懷著深深的感激之情期待著我們的繼續合作，以改善美國人民的健康和福祉。

直到現在，您是否已經看過MESA新的網站了？請訪問：<https://internal.mesa-nhlbi.org/participants> 或使用右側的二維碼連結網站，這個網站具有新的現代的外觀，仍然包含您需要瞭解的有關MESA的所有信息，包括常見問題和您的研究中心的聯繫信息。此外，這份MESA簡訊的所有過去的版本均可以在這個網站上找到，如果您想查找舊的簡訊上的信息（例如食譜，運動的主意和研究發現），您可以在這個網站上找到，這個網站還包含很多有關健康信息，MESA的發現和新聞的鏈接，請您看一看這個網站並告訴我們您的想法，我們總是希望聽到來自MESA大家庭的聲音。



我們再一次衷心的感謝您對MESA和您的健康的付出，我們希望您能抽出時間享受夏天的好天氣，並期待來自MESA的重大消息。❤



以上圖像稱為“二維碼”(QR code)，如果您有帶相機的電話，請打開相機並對準這個二維碼，屏幕上應該出現一個按鈕，問您是否要打開一個網頁，這是訪問MESA網站的快捷方式，不需要輸入地址。

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

支持健康老人的社區

By Jana Hirsch, PhD, Drexel University (德雷塞爾大學)

社區影響我們保持健康的能力，我們居住的地方可以改變食物的供應，活動是否容易，我們是否感到安全和我們與其他人的聯繫。通過MESA研究的調查與全國的地址資料聯繫起來，我們的研究團隊展示了我們的社區可以幫助我們飲食健康，保持運動和保持心臟健康。

我們居住的地方對於老年生活幸福和長壽，健康的生活也發揮著作用，健康的老年意味著保持活動，找到有趣的事情做，以及與我們的社區和親友保持聯繫。隨著年齡的增長，我們面臨著變化例如新的工作，健康問題，或甚至失去依靠，應對這些變化是健康的老年人的關鍵，我們居住的地方決定了我們如何生活和適應。

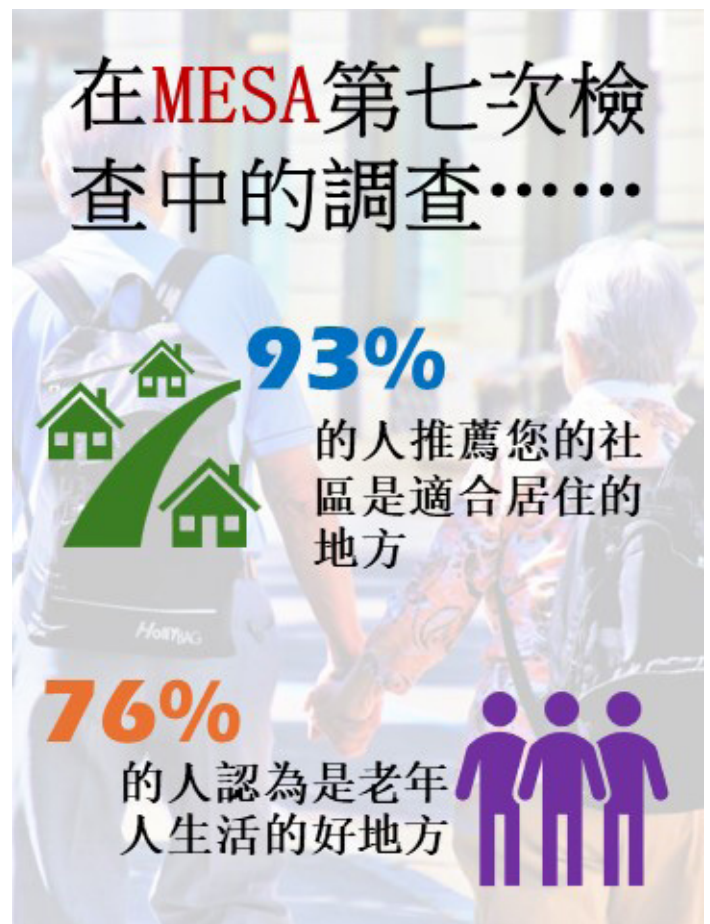
在第七次檢查時，我們在MESA社區調查中增加了新問題，以便瞭解您的社區是如何支持健康的生活，我們詢問了您的出行情況，與他人聯繫的機會，和您對您的社區是否適合養老的看法。

當我們年老時，諸如人行道的狀況和坡道，人行橫道，信號燈，照明和休息區等因素支持著我們老年人的步行，你們大多數人認為在社區裡散步是愉快的（84%）和輕鬆的（73%）。然而，有些人報告步行時沒有休息的地方（43%），和沒有公共衛生間（60%），這些障礙，再加上身體能力下降，可能會限制戶外的活動。你們近四分之一的人（22%）為了防止摔倒而限制了戶外活動，你們略多於一半的人（57%）表示你們可以到達社區內需要去的地方而無須開車。

社區也決定了我們的活動和彼此的聯繫，你們大多數人說有地方和其他人聚會（例如咖啡店，理髮店，教堂，圖書館）（74%）以及溫馨的公共場所（例如公園，廣場，公共花園）（70%）。當我們年老時，

這些地方幫助我們保持聯繫並過著充滿活力的生活，然而，不多的人提到社區的活動或教育計劃，61%的人報告有針對老年人的活動（例如社區中心，老年中心，圖書館或其他地方），52%的人表示有機會在社區裡學習新的技能（例如大學課程，圖書館講座，繼續教育活動）。

儘管生活面臨挑戰，你們大多數人仍喜歡自己居住的地方，推薦你們的社區是適合居住的地方的人超過93%，認為是老年人生活的好地方的人佔76%，將來，我們的團隊將把這些信息與身體和認知健康聯繫起來，通過參加MESA，您可以幫助進行令人興奮的研究，瞭解您在家日常經歷是如何影響您的大腦和身體。多年來我們很高興聽到有關您的社區的情況，並希望您能適應您的生活的每個新階段時繼續喜歡您的社區。❤



血糖和大腦健康

By Timothy Hughes, Morgana Mongraw-Chaffin, and Kathleen Hayden, Wake Forest University (維克森林大學)

當您感到飢餓或有壓力時，您是否曾感到自己無法正常思維？您是否飯後曾感到困倦？

這些只是短期觀察，但它們有助於說明大腦和身體之間的聯繫。我們已經知道高血壓和高血糖會導致記憶喪失和癡呆，這意味著您可以採取一些措施來降低風險。

通過MESA大腦的研究 (MESA MIND) 我們瞭解了很多這些關聯。

過去，我們測量了您的血壓和血管硬度，要求您佩戴血糖貼片來觀察您的血糖水平，並對大腦健康進行了腦成像和思維/記憶評估。從這項工作中，我們知道了每個人的血糖在一天和一週內都會發生變化，我們目前正在瞭解這些變化是如何影響記憶和大腦健康的。

最近，國家老齡研究所為MESA提供了支持，以便繼續我們的工作，觀察您的血壓，血糖和大腦健康如何隨著時間的推移而變化。這項工作的目的是瞭解是否監測和控制血糖有

助於預防癡呆症，以及為我們提供方法來保持良好的大腦健康，它將使我們能夠：

1) 給您提供更詳細的信息，瞭解您的思維和記憶力以及大腦健康是如何隨著年齡的增長而保持不變。

2) 瞭解您的血糖一天的變化和從這一次檢查到下一次檢查的變化。

3) 瞭解這些血壓和血糖的變化如何與您的思維和記憶力關聯。

我們添加新的問題和測試將使我們瞭解這些之前無法探索的關聯，請留意細節，下一次檢查將於2024年夏季開始。❤



MESA的資料有助於COVID-19研究

By Norrina Allen, PhD, Northwestern University (西北大學)

從合作的COVID-19 (新冠肺炎) 隊列研究，或“C4R”研究發現了令人興奮的最新消息！這項研究結合來自MESA和13個其他研究的資料，使研究人員能夠快速的應對這場流行病，我們最近發表的論文提供了有關美國成年人中COVID-19疫苗接種有效性的重要的最新信息，主要的發現都是像您這樣的志願者作出的貢獻。

我們發現了幾個影響個人對COVID-19疫苗反應的因素，年齡，性別和現有的健康狀況，例如糖尿病或心臟疾病與疫苗接種後不同程度的抗體反應有關，值得注意的是，年紀大一些的成年人和那些患有某些疾病的人可能抗體的水平較低。

令人鼓舞的消息是，這項研究顯示接受加強針可以大幅度的增加抗體水平，從而增強保護來對抗COVID-19，研究還表明，有些人可能更需要頻繁的重新接種疫苗，還需要進行更多的工作來確定如何最好的保護所有個人免受COVID-19的侵害。

您參加的C4R研究提高了我們對COVID-19疫苗接種的瞭解，通過發現這些現象，我們正在進一步完善針對該病毒的疫苗接種策略。

感謝您對抗擊COVID-19 (新冠肺炎) 的支持和參與，請繼續關注C4R研究更多消息的更新！❤

減少摔倒的危險

疾病預防與健康促進辦公室 (The Office of Disease Prevention and Health Promotion)

每年有四分之一的老人摔倒過，這意味著摔倒的情況很常見，但是您可以做出一些小的改變有助於防止摔倒。摔倒可能會導致骨折，行動困難，和其他的問題——尤其當您65歲以上時，骨折（骨頭斷裂）會導致疼痛和殘疾，它還會讓您在沒有幫助的情況下，難以進行像做飯或洗澡這樣的日常活動。

好消息是您可以採取很多措施來降低摔倒的風險，請採取以下步驟：

- 與您的醫生討論有關摔倒的問題和如何預防摔倒。
- 進行鍛鍊以提高您的平衡能力和力量。
- 與您的醫生或藥劑師一起審查所有使用的藥物，有些藥物可能會使您頭暈或困倦，並會導致您摔倒。
- 每年請眼科醫師檢查您的視力——當您的視力改變時，確保更新您的眼鏡或隱形眼鏡。
- 讓您的家更安全——例如，在浴缸或淋浴間的內外添加扶手和在樓梯兩側放置欄杆。



在網站 <https://health.gov/myhealthfinder>（或掃描二維碼）您可以閱讀全文：



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