

# 營養午餐文宣教育

## 深層睡眠下降，恐增失智症風險！尤冠棠醫師：6大方法改善「腦部水管」堵塞

良好的睡眠品質，不是只重視睡眠時間長短，還有要觀察「慢波睡眠」又稱深度睡眠，是否有下降的情況，因為慢波睡眠對大腦會有影響，如果慢波睡眠減少，腦部的代謝廢物無法有效清除，可能導致腦中類澱粉蛋白和 tau 蛋白堆積，毒素堆積會破壞腦淋巴循環路徑，如同腦淋巴「水管」阻塞，出現腦霧、記憶力下降等症狀，甚至增加失智症風險。

**註：**Tau 蛋白是一種在神經元中負責穩定微管（microtubules）的蛋白質。正常情況下，Tau 能幫助神經元維持形狀與運輸功能。但在阿茲海默氏症及其他神經退化疾病中，Tau 蛋白會發生異常磷酸化（hyperphosphorylation），導致其分離並纏結成神經纖維糾結（neurofibrillary tangles），進而破壞神經元功能。

### ➤ 為何深層睡眠會影響大腦？40 歲開始是關鍵分水嶺

研究顯示，大腦約在 20 歲末期、30 歲初期進入極緩慢的萎縮階段，40 歲之後平均每 10 年體積再縮小約 5%。與此同時，負責記憶鞏固、情緒調節與大腦「排毒」的慢波深層睡眠（SWS），也在 20 到 40 歲之間呈現最明顯的衰退，尤其男性在 30-40 歲間會出現斷崖式下降。

這段深層睡眠，正是腦部透過腦淋巴（glymphatic）系統在夜間利用腦動脈脈動推送腦脊髓液、清除  $\beta$ -澱粉樣蛋白等毒性代謝物的黃金時段。尤冠棠醫師解釋，如果深層睡眠不足，腦部的代謝廢物無法有效清除，毒素堆積又會反過來破壞這條「水管」（腦淋巴循環路徑），形成惡性循環，可能加速神經退化，增加罹患失智症、阿茲海默氏症的風險。

### ➤ 「腦部水管」堵塞怎麼辦？從 6 大面向著手改善

造成腦淋巴「水管」阻塞的主因包括低氧、高血壓、睡眠不足或品質不佳、飲食過鹹過油、Omega-3 攝取不足，以及久坐缺乏運動；其中男性最常見的低氧來源是睡眠呼吸中止症（OSA）。為了在黃金可塑期（約 40 歲前後）扭轉頹勢，需要一套兼顧醫學與生活的行動方案：



- 1.控制血壓：**減鈉增鉀、維持理想體重，並視情況使用降壓藥物，有助於恢復腦部血管彈性與動脈脈動。
- 2.正視睡眠呼吸中止症：**如懷疑夜間鼾聲大、呼吸中斷、白天嗜睡等問題，應接受完整睡眠檢查，必要時使用 CPAP，但長期而言，體重減輕才是最有效的根本解方。
- 3.優化睡眠作息：**目標每晚睡滿 7-9 小時，並在睡前 2 小時前遠離藍光、咖啡因與酒精，提早就寢才能保留深層睡眠高峰時段。
- 4.補充 Omega-3：**多攝取魚類、減少鹽跟油，並補充每日 1-2 克高純度魚油（EPA+DHA），有助減少腦部毒素堆積。
- 5.增加運動量：**每周至少 150 分鐘中等強度有氧運動，或搭配重量訓練，可同時提升睡眠時間與血壓穩定。
- 6.定期監測深層睡眠：**透過穿戴裝置或專業睡眠檢測（PSG），追蹤是否達到每晚 55-125 分鐘深層睡眠的建議範圍，過低應尋求專業協助。

### ➤ 越早介入越能「逆轉腦齡」：40 歲前後仍是大腦可塑關鍵期

「睡眠不是補眠那麼簡單，而是腦部自我修復與排毒的生理機制。」尤冠棠醫師強調，尤其 40 歲前後的大腦仍具有高度可塑性，只要抓住此階段導正生活習慣、補齊生理缺口，就能大幅延緩退化。

參考資料:華人健康網