

MESA 市政廳網路研討會的直播問答內容

1. **一般提問：有多少名受試者？剛開始參加嗎？還在參加嗎？由六個區域組成？**

MESA 從 6 間診所的範圍招募了幾乎相等比例的 6814 名受試者。目前仍有 4266（或 62% 的人）個人活著並參與這項研究。

2. **一般提問：您是否發現維生素和補給品的益處。顯然，維生素 D 和魚油已展現出一定程度的益處。**

MESA 和其他研究已經觀察到健康飲食（包括魚類和更健康的飲食成分（蔬菜/水果/纖維））的益處，維生素 D 已被證明對人體有益，但到目前為止，我們仍未顯示其他維生素或補給品的益處。此外，MESA 進行了一項非常創新的研究，試圖了解維生素 D 對於基因的影響，並思考該資訊如何幫助我們了解維生素 D 助益作用的機制。

3. **一般提問：網路研討會之後將提供投影片嗎？**

您可在 MESA 網站上找到市政廳網路研討會的錄影，網址為 <https://tinyurl.com/MESATownHall>。

4. **C4R / COVID-19：是否所有受試者都接受了 COVID-19 調查？**

是的，將要求所有受試者在 MESA 追蹤電話、MESA Mind 訪談或單獨且針對 COVID 的電話中完成 COVID 調查。

5. **C4R / COVID-19：受試者會收到其抗體狀態的結果嗎？**

C4R 血斑將用於確定您是否具有針對 COVID-19 的抗體（免疫系統反應的證據）。該測試將為您提供有關您以前是否感染過 COVID-19 的重要資訊，即使您目前已經接種了疫苗，這一點也很重要。此檢驗結果將歸還給您。將來，可能會要求您歸還以重複先前在 MESA 中執行的某些檢驗，以便了解 COVID-19 如何影響您的長期健康。

6. **C4R / COVID-19：您認為哪種 COVID-19 疫苗最適合自己？**

鑑於我們目前對 COVID-19 風險以及由 COVID-19 疫苗提供的保護有所了解，我們鼓勵 MESA 受試者接種 COVID-19 疫苗。想了解您可以使用的疫苗的更多資訊，我們建議您與醫師聯絡，並查看 CDC 網站或當地衛生部門提供的資訊。

7. C4R / COVID-19：我現在應該已經接收到第一份 COVID 調查問卷了嗎？

並不是每位受試者都已經接到電話來完成 MESA COVID-19 調查問卷，但是每位受試者都應該在 5 月底之前接到電話。

8. C4R / COVID-19：我才剛結束 COVID 感染後的隔離。我尚未接種疫苗。如果我有感染後以及疫苗接種後的抗體，取用血斑檢測盒也沒關係嗎？

很遺憾您曾被感染，希望現在已經好轉！我們希望您完成血斑盒檢驗——無論感染或接種疫苗的時間。無論如何，這將為我們提供重要的資訊。我們了解您可能還有其他問題，因此當我們致電詢問有關血斑盒的問題時，請務必提出您的疑問。

9. 遺傳學：根據我的 DNA，是否有辦法找出我可能罹患或尚未罹患的疾病/症狀？如果我極有可能罹患某種疾病，那麼是否可以透過 DNA 的改變來預防？

您的 DNA 可預測患病的可能性，但是環境、飲食和生活方式也起著重要作用。在大多數情況下，許多基因和環境在健康和疾病中起作用，而不僅僅是其中一項因素。因此，沒有任何方法可以改變您的 DNA 來預防疾病。但是，如果我們知道您的基因使您容易罹患某種疾病，那麼我們也許可以幫助您預防該疾病。

10. 健康差距：MESA 受試者代表全國黑人和白人受試者的平均如何？我們在 MESA 中看到的差距代表有更大的人口差距嗎？

Burke 博士成功強調了我們對 MESA 和 MESA 受試者的了解。MESA 受試者往往比一般人群更健康。您可能還記得，要成為 MESA 的一員，不得有心血管疾病的困擾。我們必須承認，MESA 與一般人群之間存在差異，但是有足夠的共通之處，我們可以透過 MESA 研究差距來學習許多有關差距的知識。

11. 健康差距：研究過程中，您如何管裡從城區轉移到郊區的受試者？

好問題！我們會將您可能在城區居住的時間與您搬到郊區時所經歷的時間相加起來。我們會確實考慮您在這兩個不同地方生活的時間長短。

12. MESA Mind：將來會進行更多的認知測試嗎？

是的，除了目前於第一次 MESA Mind 訪談（2019-2021 年度）中正在進行的認知評估之外，還將在 2022-2023 年度的第二次 MESA Mind 訪談中重複進行認知評估。

13. MESA Mind：我的 MESA Mind 結果報告會包含哪些細節？我要怎麼取得這些內容？

在某些時間點，認知評估可提供有關您在思考和記憶方面的特定優勢和困難的豐富資訊。您的成效會非常具體，且受年齡、教育程度和許多的其他因素影響。MESA Mind 不會在初次評估時做出臨床診斷或提供許多具體細節。我們將其視為您的基準功能，並以此追蹤隨時間發生的變化。

每隔 2-3 年重複一次此評估，以追蹤您在認知功能區域（例如記憶力、學習能力、處理速度、語言等）方面的個人變化，MESA 的功能即可發揮作用。這樣可以更準確地顯示您的認知健康以及與年齡有關的認知問題潛在風險。我們很樂意根據您的要求與您的醫師分享這個資訊。

MESA Mind 還可以透過 MRI 和 PET 建立大腦影像。當您完成腦部 MRI 檢查後，我們會向您提供一張您的大腦影像以供保存。

請記住，在 MESA MIND 中進行詳細的認知評估時應該很困難，就好比進行大腦鍛煉一樣。

14. MESA Mind：如何保持認知功能或改善記憶力？您是否推薦任何藥物來改善記憶力？阿茲海默症可以預防嗎？

最近的報告為我們總結了目前對於失智症預防、治療和照護的了解：

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)

一些重要的資訊是，雖然阿茲海默症和其他與年齡有關的失智症難以治療，但在很大程度上是可以預防的！這些與年齡有關的失智症並不是不可避免，並且很少由我們的基因注定。這表示我們可以透過以下方法來降低生活風險：獲得更多的教育；戒菸；治療常見的醫學問題，例如高血壓、糖尿病、憂鬱症和聽力下降；多做運動；並保持密切的社會關係。

讓我們檢查其中的一些細節：

首先，我們認為多運動對大腦健康非常重要。鍛煉身體不僅僅是去健身房。還涉及更多的肢體活動。運動不僅對您的心臟有益；也能為您的大腦提供更多的血液。其次，多思考、多學習和多社交也被認為可以改善您的大腦健康。最後，控制血壓和糖尿病等疾病對大腦健康也很重要。可以保持大腦健康的兩大措施是控制血壓和糖尿病。

如果這些聽起來很熟悉，那是因為其中大多數也是改善心血管健康的建議。

本質上，心臟健康 = 大腦健康。這就是我們在 MESA Mind 中研究大腦健康的部分原因。

還有任何疑問嗎？請透過以下方式與您的 MESA Field Center 聯絡：

Wake Forest:

Katy Melius – (336) 716-7407

Columbia:

Vijay Nayudupalli – (212) 305-9932

Johns Hopkins:

Imene Benayache – (410) 614-2488

Minnesota:

Jackie Muñoz – (612) 625-8560

Northwestern:

Grace Ho – (312) 503-3298

UCLA:

Anthony Sosa 或 Sameh Tadros – (626) 979-4920