

轻度认知障碍≠阿尔茨海默病

轻度认知障碍是介于痴呆和正常衰老之间的“中间态”,在 日常生活中表现为记忆力下降,但 患者的日常生活可以自理,还没 有达到痴呆的阶段,如果在这个 阶段予以干预和治疗,效果将远 比进入痴呆期再干预要有效。

患者出现典型的阿尔茨海默 病(AD)临床症状前,脑部组织会 发生一系列改变,在此过程中会 出现轻度的认知障碍,常被称为 AD

源性轻度认知障碍,需要引起高度 关注。

值得注意的是,不是所有的轻 度认知障碍都会发展为阿尔茨海 默病的。AD 源性的轻度认知障碍 患者,随着病情的进展,最终会发 展至阿尔茨海默病,但两者是一个 疾病谱连续时间线上的不同时期。

AD 源性轻度认知障碍会让 患者出现认知功能减退的现象: 如学习能力下降、近期记忆力减

退、出现重复提问等;他们的基本 日常生活能力正常,但购物、出行 及理财等日常能力或一些社会功 能轻度损害;部分患者出现精神 神经症状,如淡漠、抑郁及焦虑 等。一旦进入下一个时期,患者将 被诊断为阿尔茨海默病。此时不 仅记忆力会大幅下降,还会出现 生活不能自理等情况。

日常生活中,可从以下几个方 面来干预轻度认知障碍。

首先,老年人要有适度锻炼, 尤其推荐对改善认知障碍有益的 养生气功和体育运动,如八段锦、 打太极拳。

其次,老年人要合理处理应激 性事件,避免焦虑、抑郁等不良情 绪。最后,清淡饮食,多食蔬果,食 物以蒸煮为主,尽量避免煎炸,且 要规律睡眠。

上海瑞金医院神经内科
王刚(主任医师)

如何选择脑缺血治疗方案?

除了评估脑缺血的程度、范围, 还需要评估脑血管有无狭窄。检查脑 血管最简单有效的方法是 CTA,即 CT 脑血管造影。这种检查需要静脉 注射造影剂,然后进行 CT 扫描,简 便快捷,图像清晰可靠。除了 CTA, 另外还有一种检查方法称为 DSA, 是一种有创的血管造影,需要在大腿 根部“扎针”,不过总的来说创伤很

小。DSA 最大的优势是可以像看电影 一样动态观察血流,而 CTA 图像相 当于一张照片,是静态的。

支架和介入微创手术是最近十 多年来医学的巨大进步,通过血管穿 刺将一根很细的导管植入支架,使血 管狭窄得以改善,避免以前常用的 “开刀”治疗。

支架放还是不放,需要遵循一

定的标准。一般而言,身体状况尚 可,狭窄位于血管主干和主要分 支、狭窄程度达到 70% 以上的(如 果既往曾发生过脑梗,为减少脑梗 复发风险,标准为 50%),建议放 支架。其他情况的患者,则建议进 行药物保守治疗。

上海新华医院神经外科
孙辉(主任医师)

护肤,应当「安全至上」

皮肤是一道屏障,可以很 形象地理解为一个砖墙结构。 砖墙最外面的“漆”是由皮 脂和汗液构成的皮脂膜,“砖块” 是角质层的细胞。而“砖浆”是 细胞间的间质,这一层结构最 大的作用是锁住皮肤内的水 分,同时还可以抵挡紫外线带 来的损伤。

市面上有很多具有护肤 作用产品。比如,有的面膜宣 称有美白、祛痘、嫩肤的功 效。如果使用效果非常明 显,那么就要小心了,这样的 面膜可能违规添加了激素, 甚至重金属超标。一旦长期使用 这种面膜,会导致激素依赖性皮 炎,皮肤越来越敏感,成了名副 其实的“皮肤鸦片”。

还有人为了达到补水的效果,采 用水光针等医美手段。水光针是 通过针头将含有玻尿酸等物质 的溶液注入真皮的深层,主要起 到补充水分的作用。甚至有传 言说注射一次水光针的抵得上 1000 张面膜的使用效果。的确, 使用水光针确实可以迅速补 水,让皮肤变得水润、光泽。但 是现在市面上有很多来历不明 的针剂,这些针剂里面的成分并 不符合规范,大大增加了过敏的 风险。

其实,护肤品的使用最重要 的是“安全至上”,至于其他宣 传的功效,稍微了解一下就行 了。王珏



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办

抗流感药物 服用有禁忌

市面上有很多治疗流感的药物, 在服用前,一定要了解使用禁忌, 才能安全有效地进行治疗。

奥司他韦只对治疗流感有效,对 治疗普通感冒是完全无效的。婴 幼儿、老人、孕妇以及哺乳期女 性、慢性病患者、高血压患者、 糖尿病患者等需要在医生指导 下服用抗流感病毒药物。

小儿氨酚烷胺颗粒含“盐酸金 刚烷胺”成分,因缺乏新生儿和 1 岁 以下婴儿安全性和有效性的数 据,新生儿和 1 岁以下婴儿禁用 本品。

驾驶员、车、船、从事高空作 业人员、机械作业者操作期间禁 用含有扑尔敏的复方感冒药。

复方制剂感冒药不应与含有酒 精

的饮料、巴比妥类、苯妥英钠及 氯霉素同服,也不要同时服用滋 补中药。

此外,自行买药要注意看成分, 若同时服用两种以上复方感冒 药,可能导致相同成分药物的重 复用药,超量用药,增加药品不 良反应的发生概率。

值得注意的是,流感是由病毒 感染引起的急性呼吸道疾病,抗 生素治疗无效,千万不要滥用抗 生素,以免产生耐药性。

上海市健康教育协会 供稿

美味火锅,“糖友”不必望而却步

寒冷季节,热气腾腾的火锅颇 受欢迎。但是,不少糖尿病患者 却不敢吃。实际上,科学吃火锅 并不会使血糖升高。

要选择清汤锅底,最好仅放葱、 姜、花椒或少许辣椒,可以加少 许西红柿、菌类和骨头汤。菜品 的选择上,多选蔬菜,以绿叶菜 为主,如菠菜、茼蒿、萝卜等, 这类蔬菜多富含纤维素,

热量低,不易升血糖,且饱腹感 明显。

豆腐、豆皮、豆芽菜可以适量 食用,但伴有尿蛋白或肾功能不 全的糖尿病患者慎食。

肉类可选择牛肉、羊肉、鸡肉、 鱼、虾等,尽量避免食用动物内 脏,尤其是伴有高尿酸血症及痛 风者。

值得注意的是,糖尿病患者在 涮菜的顺序上也有讲究,先菜后 肉,最后



再吃少量主食。这样吃到的肉 类及主食量会减少,有助于控制 血糖。张鹏

眼皮长黑痣 当心恶性肿瘤

眼皮上长黑痣或者“偷针眼” 都很常见,但如果“黑痣”越 来越大,或者“偷针眼”反复发 作经久不愈,甚至溃烂,要当心 有可能是眼睑恶性肿瘤。常见 眼睑恶性肿瘤有基底细胞癌、 皮脂腺癌和鳞状细胞癌。

皮肤颜色浅、年龄大、长期 受阳光照射、做过放疗,或者长 期局部慢性炎症、溃疡、烧伤、 瘢痕,处于免疫缺陷状态,这些 都是眼睑恶性肿瘤的危险因素。

眼睑恶性肿瘤可向周围侵犯, 比如向眼球、泪道、眼眶生长。 也可

转移至区域淋巴结,还可转移到 肺、骨、脑等远处器官。

怀疑眼睑恶性肿瘤需要做哪 些检查?

眼科检查。详细检查肿瘤位 置、大小、厚度、形态、血管、 有无色素并记录拍照。瘤体触 诊有助于感受肿瘤质地及侵犯 程度。

影像检查。眼眶 CT 和增强 MRI 检查用于判断肿瘤侵犯邻 近区域的范围。怀疑淋巴结转 移的患者行区域淋巴结 B 超, 必要时行 PET-CT 检查了解全身 转移情况。宋欣

贪吃奶酪或易患乳腺癌

美国一项最新研究发现,摄入 过多奶酪,可能大幅提升乳腺 癌患病风险。不过,多喝酸奶 会降低患乳腺癌风险。

研究人员历时 11 年追踪,调 查了 3000 余名女性乳制品摄 入情况,其中 1941 名女性罹 患乳腺癌。结果显示,吃太多 奶酪,特别是切达干酪和奶油 奶酪,患

乳腺癌的风险会升高 53%,而 多喝酸奶则能将患乳腺癌的风 险降低 30%。

研究人员表示,乳制品“成分 复杂,既有营养物质,也有非营 养物质”,这些成分中哪些会 提高乳腺癌风险、哪些能降低 风险,目前尚不明确,需要进 一步研究。琳华

用矿泉水送服药,不可取

有些人图省事,在吃药时也是 用矿泉水送服药物,其实,这种 做法是不可取的。矿泉水里 含有开水没有的铁、钙、镁、 锌等微量元素和金属离子,如 果

药物与矿泉水搭配服用的话, 矿泉水里的某些金属元素就 易与药物中的成分起反应,有 时反而会使药效降低。邹婷婷

不少食物是天然的治疗失眠 的“药物”,若长期失眠、心 神不宁,不妨多吃以下这些有 助安神的食物。

小米 小米中的色氨酸含量 为谷类之首,这种化学物质能 促进大脑细胞分泌出一种使人 欲睡的神经递质,有助于入睡。 对于工作忙碌的人来说,晚餐 喝一碗小米燕麦粥,能够让睡 眠质量更高一些。

百合 百合有润肺止咳、清 心安神之功效。临床多用于治 疗肺病久咳、咳嗽痰血、热病 后余热未清、虚烦惊悸、神思 恍惚、脚气浮肿等病症。

牛奶 牛奶是常见的乳制品, 含有丰富的蛋白质、钙质以及 多种微量元素。适量喝一些牛 奶能够帮助调节身心、促进健 康。此外,想要获取足够的 B 族维生素,也可以适当饮用。

酸枣仁 酸枣仁能够养血安 神,是治疗失眠的特效药。建 议酸枣仁和茯苓搭配食用,可 以养心。

桑葚 从营养学角度看,桑葚 富含活性蛋白质、氨基酸、维 生素、胡萝卜素、矿物质、白 藜芦醇、花青素等成分。它的 营养价值是苹果的 5~6 倍,是 葡萄的 4 倍,被誉为“21 世纪 绝佳的保健果品”。其味甘性 寒,入心、肝、肾三经,营养丰 富好吸收,滋阴安神,对睡眠 有一定的辅助作用。孙杰

轻刷舌苔 可预防口腔癌

舌苔较厚的人呼气中乙醛浓 度较高,而乙醛被认为是一种 或会引发口腔癌和咽喉癌的物质, 因此清理舌苔或有助于预防 这些癌症。

舌苔是舌头表面存在的一层 白色苔状物,它是由食物残渣、 口腔中脱落的黏膜细胞以及细 菌等构成的。口腔干燥时就容 易出现舌苔,还会导致口臭。 清理舌苔后,呼气中乙醛的浓 度也会随之下降。

在日常生活中,舌苔并不用 刻意去清理,建议平时刷牙后 顺便使用牙刷轻刷舌头表面即 可。千万不要太用力,更不能 用硬东西使劲刮除舌苔。轻轻 刷几次后就用清水或者盐水 漱口。

值得注意的是,当自己发现 舌苔颜色很不正常,或者异常 厚重,应立即去医院检查。朱涵

失眠难治 试试这些『天然药物』