

# 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)

大脑是人体最复杂最精妙的器官，当患上脑缺血时，不少患者会感到手足无措，该做哪些检查？又该如何进行治疗？

对于慢性脑缺血患者，建议到神经内科、神经外科门诊进行就诊。医生往往会建议做一系列检查，评估脑缺血的程度、范围和原因。观察脑梗程度和范围最有用的检查是头部MRI，图像清晰，可观察到头部所有重要的结构，明确地看到哪里发生缺血，以及缺血的范围。

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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

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。如果使用后效果非常明显，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。