

阿尔茨海默病并非老年人“专利”，中年发病警示需及早干预

在公众的普遍认知中，阿尔茨海默病似乎总是与老年群体紧密相连。然而现实情况是，这一疾病的发病年龄正悄然呈现年轻化趋势。近日，“43岁二胎妈妈患阿尔茨海默病8年”的话题引发社会广泛关注，如同一记警钟，提醒人们需重新审视这一疾病的发病规律与潜在风险。

遗传与后天的双重作用

据浙江省人民医院神经内科副主任张圣介绍，阿尔茨海默病已不再是老年人的“专利”。全球范围内，每3秒钟就有一人被确诊为阿尔茨海默病。根据《中国阿尔茨海默病报告2025》，我国患者总数已达1699万，

占全球病例数的29.8%。这意味着全球每四位患者中，就有一位在中国。虽然该疾病仍主要影响60岁以上老年人，且女性患病率约为男性的两倍以上，但中青年发病比例的上升必须引起高度警惕。

阿尔茨海默病为何会侵袭年轻人？张圣医生指出，这是遗传因素和后天因素共同作用的结果。在上述案例中，基因检测显示患者的“早老素基因2”呈阳性，这是一种与家族性、早发性阿尔茨海默病密切相关的关键基因突变，从遗传学角度解释了异常早发病的原因。

与此同时，后天因素同样不容忽视。当代中青年面临的工作压力巨大，“多线程工作”模式对大脑认知资

源消耗甚巨。长期处于高强度压力下，可能加剧线粒体功能不足、机体代谢异常、突触机制紊乱等生理变化，这些都对神经功能产生负面影响，成为诱发或加速疾病进程的“催化剂”。

正确认识疾病与早期识别

尽管常被俗称为“老年痴呆症”，但阿尔茨海默病与“痴呆”并不能画等号。准确而言，痴呆是以智能减退为核心的临床综合征，而阿尔茨海默病则是以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性疾病。数据显示，阿尔茨海默病是导致痴呆的最常见病因，约占所有痴呆病例的60%至70%。

该病的早期症状主要表现为记忆力减退，特别是对近期发生的事情遗忘，且经提醒也难以回忆；语言表达困难，说话时找不到合适的词语；判断力下降，在计划、解决问题方面出现困难，以及情绪与行为改变，可能出现情绪淡漠、抑郁等症状。对于这种目前尚无法治愈的疾病，早期识别与干预至关重要，关键在于区分正常的偶然遗忘与病态的持续记忆丧失。

构筑大脑健康的预防体系

虽然阿尔茨海默病尚无特效治愈药物，但通过调整生活方式可以在一定程度上降低发病风险。在饮食方面，建议尝试地中海饮食模式，多摄

入全谷物、豆类、蔬菜、水果等植物性食物，优先选择橄榄油等健康脂肪，适量摄入鱼虾等优质蛋白，严格控制红肉摄入。

在生活方式上，应加强大脑功能锻炼，通过阅读、下棋、与人深入交谈等认知活动保持大脑活力，多活动手指也能有效刺激大脑。体育锻炼同样重要，规律运动能促进全身血液循环，增加大脑供血供氧，其中快走被认为是一种极佳的健脑运动。此外，保证高质量睡眠尤为关键，睡眠期间大脑的“类淋巴系统”会高效清除代谢废物，长期睡眠不足会导致这些损害脑功能的物质在大脑中累积。

据“申公社”公众号

十年未摘首饰，引发严重感染

近日，福建省宁德市闽东医院接诊了一例特殊病例：33岁的龚女士（化名）佩戴近十年的银手镯与串珠，因长期未摘竟部分嵌入皮肤组织，引发严重炎症，最终需通过手术取出。

据龚女士自述，这对手镯她几乎从未摘下，佩戴时间长达十年。随着体重逐渐增加，手腕被首饰勒得愈发紧绷，但她并未放在心上。近半年来，佩戴部位的皮肤反复出现瘙痒、发红症状，龚女士误以为是普通皮炎，自行购买药膏涂抹后便未再关注。

两周前，龚女士的情况突然恶化，手腕不仅疼痛加剧，还出现明显红肿，甚至有脓液渗出。此时她才发现，手镯已部分嵌入肉里，根本无法取下，无奈之下紧急就医。

医生检查后表示，这是典型的首饰长期压迫、摩擦叠加细菌感染，引发的慢性炎症与肉

芽组织增生。此时，首饰已成为持续刺激皮肤、污染伤口的“病灶”，若不及时手术取出，感染可能进一步扩散，甚至危及生命或影响手臂功能。医院随即为龚女士安排手术，医生们成功从厚厚的增生组织中，将手镯与串珠完整剥离。目前，龚女士恢复情况良好，已顺利出院。

针对日常佩戴首饰的女性，医生给出提醒。第一，定期检查与清洁。佩戴首饰（尤其戒指、手镯）需定期摘下，清洁首饰及佩戴部位皮肤，保持干燥。第二，注意佩戴“贴合度”，若因体重增加、妊娠水肿等生理变化导致首饰过紧，需及时调整或取下，避免压迫局部血液循环。第三，警惕皮肤信号，佩戴部位出现瘙痒、红肿、疼痛、破溃等不适时，应立即摘下首饰观察，症状持续不缓解需及时就医，切勿自行用药或“硬扛”。

据“新华社”公众号

大脑的“皱纹”：无症状脑血管病

随着健康意识的增强，不少老年人会定期体检，当报告显示“腔隙性脑梗死”或“多发缺血灶”时，常令人担忧是否发生了“脑梗死”。事实上，这些影像学表现并不等同于脑梗死。若无典型神经功能缺损症状，这类改变统称为无症状脑血管病。

根据《2017年美国卒中与心脏学会相关指南》，其主要包括无症状脑梗死、血管源性白质高信号和脑微出血三种类型，是头颅影像检查中常见的“偶遇”。无症状脑血管病与年龄密切相关。例如，80岁以上人群中超过四分之一至少存在一处无症状脑梗死。因此，它可被视为大

脑内部的“皱纹”，随年龄增长而逐渐出现。但同一年龄段的人群中，其严重程度也存在差异。若合并高血压、糖尿病、高脂血症等血管危险因素，大脑的“衰老”程度可能更为显著。

那么，无症状脑血管病是否需要治疗？尽管它不引起急性症状，但研究表明，其存在会显著增加未来发生脑梗死、脑出血的风险，并与认知障碍、步态异常、情绪及二便障碍等功能缺损相关。因此，发现相关症状后，应及时就医，接受专业评估与危险因素管理，积极维护大脑健康。

上海市老年医学中心神经内科 李沛汐

合理使用“拉唑”类药物

我们常说的“拉唑”类药物，实际上是质子泵抑制剂。质子泵抑制剂作为一种重要的胃酸分泌抑制药物，在临床上扮演着重要角色，是消化科最常用的药物之一。其可以抑制胃酸分泌、促进胃黏膜的修复，自20世纪80年代问世以来，质子泵抑制剂已成为治疗胃酸相关疾病的首选药物。

事实上，在不同的消化系统疾病中，质子泵抑制剂的疗程也会有所不同。

对于患有食管反流病急性症状的患者，通常建议采用短疗程（如4-8周）治疗；对于该病慢性患

者或症状反复的患者，可能需要长期管理和维持治疗，疗程可根据医生的建议延长或间歇使用。

治疗胃溃疡时，一般服用疗程为4~6周。

针对服用非甾体抗炎药导致的胃部不适或溃疡、胃黏膜损伤，通常建议服用质子泵抑制剂4~6周，但对于需要长期使用非甾体抗炎药的患者，可能需要预防性长期服用质子泵抑制剂，预防胃黏膜损伤。

上海中医药大学附属曙光医院脾胃病科 张峰（副主任医师）

遗失声明

本单位上海天通制冷工程部，(工商注册号: 3101081008358, 法定代表人: 汤一德)不慎遗失本单位公章一枚。现本单位声明: 自本声明发布之日起, 上述遗失的公章作废, 不再具有任何法律效力。任何使用该公章的行为均与本单位无关, 本单位不承担由此产生的任何法律责任。特此声明。
上海天通制冷工程部

上海徐汇区天平社区家庭文明建设指导中心 (统一社会信用代码: 52310104664358128X), 遗失《民办非企业单位登记证书》(法人)副本壹份。特此声明作废。
上海徐汇区天平社区家庭文明建设指导中心

耳朵是心脏疾病“预警器”



图源：千库网

近日，北京友谊医院心血管中心黄榕肿团队，基于对3.1万名北京居民的一项研究发现：听力损失的人，未来患上心脏病、中风等心脑血管疾病的风险更高。研究还发现，听力损失与高血压、糖尿病、血脂代谢异常及肥胖均显著相关，而这些因素都是心血管疾病的重要风险指标。

“我们通常认为，听力问

题只是耳朵的事，但实际上可能是全身血管健康状况的窗口。”黄榕肿解释道。

人体的血管是一个整体系统，从心脏出发，遍布全身。内耳结构精妙，其中的听觉毛细胞负责将声音振动转化为神经信号，这个过程需要消耗大量能量，对血液供应和氧气输送的依赖度极高，且异常敏感。即使轻微的血流减少，也可能影响其功能，导致听力下降。

当心血管系统出现问题时，如动脉粥样硬化导致血管狭窄、弹性下降，或心脏泵血功能减弱，耳朵就可能发出“警报”。 据《人民网》

眼镜与健康

加速眼镜片报废的三大误区

沾上灰尘、指纹、油渍都会让镜片变脏，一般擦擦就恢复了。但有些情况，无论怎么擦，镜片上还是有星星点点，感觉蒙了层东西。如果镜片有类似的情况，大概率出现了不可逆转的——膜层受损。

看起来透明的镜片，其实由基片和多种用途的膜层组成。不同的膜层就像给镜片叠加性能，比如有的让镜片更耐刮擦，有的防水防污防尘，还有的膜层能提高镜片透光率。它们也是保护镜片的“皮肤”，日常我们擦拭的不是镜片本身，是这些膜层。一旦膜层损坏、脱落，镜片的光学性能会大大受到影响。这种情况没法修复，只能换一副了。

现在多数眼镜用的都是树脂材料，相比玻璃材料更轻，耐冲击性、透光性更好，但也更柔软，在耐磨性和耐高温方面略显不足。所以眼镜膜层最害怕的，就是刮擦和高温。下面这3大误区，都会加速镜片报废。

误区一：用眼镜布、衣角擦眼镜。配眼镜送的那块布，不是用来擦眼镜的。它的真正用途是把眼镜放进盒子时包裹眼镜，减少眼镜和盒子的磕碰。眼镜布主要是涤锦超纤材料，摸起来光滑，但和镜片相比，摩擦系数不低。且如果眼镜布不是天天洗，上面也有灰尘颗粒堆积。镜片上难免会附着一些灰尘颗粒物，用眼镜布在镜片上来回摩擦，膜层就容易被颗粒物刮花。同理，像万能的衣服衣角也远比我们想象得粗糙，不建议用来擦眼镜。

误区二：用酒精棉片擦眼镜。酒精作为有机溶剂，可能会和镀膜发生反应，导致膜层剥落。镜片表面的某些成分溶胀之后，还会改变镜片曲率和折射率，眼镜度数不匹配了。还有一点，酒精棉片是涤纶和粘胶材质的水刺无纺布，和衣服一样，用它擦眼镜也有刮花膜层的风险。

误区三：放在高温环境、高温水中冲洗。戴着眼镜进桑拿房，之后眼镜就总是雾蒙蒙的。把眼镜放车里暴晒不到5分钟，结局一样惨烈。没错，当眼镜遇到50摄氏度以上的高温，就有可能出现“爆膜”。无论树脂还是玻璃材料本身，都能耐受100摄氏度以上的高温。但用作光学材料（主要是基片），加上表面附着多层镀膜，性质就完全不一样了。镜片的基片和膜层会因为高温产生不同程度的膨胀，但基片、不同膜层的膨胀系数都不一样，内部不团结，就很容易导致膜层破裂，报废眼镜。下面这些雷区，大家能避则避：1.夏天把眼镜放车里，尤其是仪表盘上。2.眼镜离火锅、火炉太近。3.用50摄氏度以上的热水清洗眼镜。4.戴眼镜进桑拿房。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

两个动作，自测血管健康