

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 861 期 | 2021 年 9 月 20 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

老年人及早进行记忆健康管理

在全球,每3秒钟就有一位老人被记忆障碍束缚,身陷认知症的泥潭。认知症的发病率随年龄增加而显著攀升,中国认知症的患病率65岁以上约7%,85岁以上接近40%。在60岁以上的老年人中,年龄每增加5岁,认知症的患病风险增加1.85倍。大部分人会将认知症归咎于自然衰老,而忽略了它其实是严重威胁老年人健康的脑部病变。认知症的种类有很多,最常见的病理类型是阿尔茨海默病。



及早干预做好定期记忆评测

想不起刚刚发生的事,叫不出眼前亲朋好友的名字,言行变得乖张不被理解也无法理解他人……近期记忆的丢失是阿尔茨海默病的早期迹象,然后疾病会逐渐侵蚀患者的学习能力、思维能力、语言沟通能力和生活自理能力,给患者、家庭乃至整个社会都带来沉重的经济和精神负担。中国拥有全球最多的、逾千万的阿尔茨海默病患者,而这一数字在2050年可能攀升至3000万以上。

阿尔茨海默病是进行性发展的神经系统退化性疾病,尤其需要早发现、早诊断、早干预。上海交通大学附属第六人民医院老年病科主任郭起浩教授指出,关注记忆健康是阿尔茨海默病“早发现”的关键。高风险人群要定期接受记忆健康评测等专科检查,高风险人群主要包括有认知症家族史的人群;有高血压、高血脂、高血糖等“三高”人群;曾有昏迷病史的人群;有抑郁症等精神病史的人群;有睡眠障碍的人群等。通过早期干预,避免就诊时错过最佳干预窗口期,患者依然能够在很长一段时间内保持正常、自理且有尊严的生活。

生活。

新近的医学文献提示,听力下降被认为是阿尔茨海默病的前兆。有些老年人言语沟通表现正常,但是经检测听力已经下降,尤需提高警惕。早期发现听力问题、改善听力,对改善认知功能相当重要。

郭起浩教授强调,防控阿尔茨海默病需要从单个家庭到整个社会的共同努力,每个人都应该关注自己及家人的记忆健康,以科学的认知推动诊疗关口的前移,从源头上最大限度地降低老年群体中认知症的患病率和失能发生率。

多领域攻关朝着同一个方向

阿尔茨海默病的发病机制未明。在这个疾病领域里有很多假说,比如 β -淀粉样蛋白($\text{A}\beta$)假说、Tau蛋白假说等,但没有一个假说是可以完全解释疾病机制的。错误折叠的 β -淀粉样蛋白($\text{A}\beta$)在阿尔茨海默病患者大脑中沉积形成的淀粉样蛋白斑块和Tau蛋白过度磷酸化导致的神经纤维缠结,好似大脑代谢后产生的垃圾。这些“垃圾”到底是阿尔茨海默病的“因”还是“果”,尚无法明确,争议在

于清除“垃圾”后病因即消除,抑或需要日复一日扫除“垃圾”。

另外,科学家希望通过生物标记物检测、随访疾病进展,通过生物标记物设计临床试验的终点,均困难重重,探寻生物标记物的过程面临巨大挑战。

同时,研发突破血脑屏障的药物,有赖于药物的“大脑穿梭”技术,这项技术仍处于实验室阶段。在科研成果均不明朗的现实之下,药物研发的挑战是相当艰巨的。目前,药物治疗的研究方向之一是在轻度认知功能障碍(MCI)阶段清除患者大脑 $\text{A}\beta$ 沉积,减少 $\text{A}\beta$ 沉积,以达到防止进展为阿尔茨海默病的目的,相当于疾病的二级预防。

即使前路坎坷,我们仍然期待更好的诊疗工具、更好的治疗手段尽快问世,惠及阿尔茨海默病患者及其家庭。郭起浩教授介绍,在研的和已上市的共有7种“武器”。除了已经上市的3类药物,即乙酰胆碱酯酶抑制剂、谷氨酸受体拮抗剂、脑肠轴调节药物外,还有2种减少 $\text{A}\beta$ 沉积的药物、2种非药物干预手段,正处于临床试验中。

魏立 图 TP

医护到家

多方携手把关爱送达

三是保持大脑活跃。鼓励患者采用不同的方式学习新技能,参与认知刺激方面的活动,维持大脑功能,如下棋、学外语。

四是好好睡觉。大脑在深度睡眠时,能把代谢废物排出去,包括与阿尔茨海默病相关的淀粉样蛋白。睡眠对维持学习能力和记忆力也非常有帮助。

五要积极社交。认知能力障碍的患者不敢参与社会活动,不愿与人交流。患者不仅丢失技能,还丢失了友谊。要鼓励患者积极参与

社区活动进行社交,比如打造由患者和志愿者担当店员的记忆咖啡厅等,让患者和能给他们带来活力、理解他们的人在一起多交流。

六要减压。阿尔茨海默病造成脑部功能损伤后,患者的压力阈值降低,容易焦虑和抑郁,所以要尽力营造平和、宽松的生活环境。

七是做好慢性病管理。老年人可能合并其他慢性病,如心脑血管疾病等。慢性病管理到位后,可以减少触发患者产生精神行为症状的几率。

柏豫

营养百科

美味月饼浅尝辄止为好

中秋佳节,月饼飘香。月饼高油高糖的配方是令人快乐的秘诀,人们天生热爱快乐持久的感觉,但同时体重也在悄悄地增长。想要维持健康的体重享受美味带来的快乐,给大家分享一下方法:

普通人一顿加餐能量限制在150千卡左右;大家可以通过食品包装上标注的营养成分表确定一只月饼的热量,然后决定和几位亲友一起分享。如果是门店购买的手工月饼,可以尝尝网上找相似的产品进行估算。

不同工艺的月饼,脂肪的含量大不同,例如使用酥皮的月饼要比其他月饼的脂肪含量高。脂肪中尤需关注的是反式脂肪酸,配料表

写有“氢化植物油”“固体菜油”“酥油”“人造酥油”“雪白奶油”等,都是含有反式脂肪酸的,要慎选。

在选择月饼时,还可以参考《中国居民膳食宝塔(2016)》。例如:大豆及坚果类的推荐摄入量为25-30克,现在很多人的坚果量都是不达标的,不喜欢单独吃坚果的朋友可以试试五仁月饼。

除了传统月饼外,还有很多高颜值、有特点的网红月饼。在传统月饼的基础上,网红月饼对饼皮、内馅进行了改良。与传统的固体内馅不同,流心月饼的内馅使用奶黄,让内馅在常温下能有流心的效果。外皮不使用酥皮,减

少油脂的使用量,内馅中使用奶黄,胆固醇含量会偏高,有心脑血管疾病、脂代谢异常、肠道梗阻、各种高蛋白血症的患者慎选。

冰皮月饼外皮使用糯米,不用油无需烤制,月饼中油脂的使用量大大减少。相同内馅不同种类的月饼中,冰皮月饼的热量和脂肪含量会更低。在冰皮月饼的基础上,冰淇淋月饼内馅使用冰淇淋,口感和风味都有很大的改变,更受小朋友和年轻人的喜爱。但是糖含量较高,糖尿病、胃酸反流的患者慎选上述两种月饼。

《2021中国居民膳食指南》指出超重、肥胖是心血管病、糖尿病、高血压、癌症等疾病重要的危险因素。月饼好看又美味,为了身体健康,一定要抵住诱惑,浅尝辄止。

陶枫(上海市中医医院营养科主任、主任医师)

专家点拨

今天是全国爱牙日,爱护牙齿从防范口腔急症做起。作为口腔急诊医生,平常经常接触各种口腔紧急情况,包括牙痛,肿胀,出血,外伤,异物及其他情况(颞下颌关节脱位,过敏反应等)。其中,牙外伤是指牙齿受到外力作用导致的损伤,包括牙齿松动、折断、脱位等。

牙外伤有乳牙外伤和恒牙外伤两种情况。乳牙外伤虽常见,但因乳牙在口腔内的留存时期相对较短,以及其与恒牙胚的特殊关系,除非流血不止或者松动到有脱落迹象,一般急诊不做特别处理,门诊就诊即可。

以恒牙外伤为例,常见的原因包括摔倒、暴力行为、交通事故、运动等能够对牙齿硬组织造成损伤的各类情况。牙外伤又可分为:震荡、折断、脱位。不同的牙外伤治疗手段不同,患者要积极配合医生,尽快修复。

一旦牙齿脱落,保存方法很关键。牙齿脱落后,立即将其放入原来的牙槽窝位置;如果牙齿已经落地遭受污染,应轻轻用生理盐水或者净水冲洗干净放回原位;不能放回原位的,把牙齿置于新鲜牛奶或者生理盐水中,实在没条件,可含在伤者本人口中,尽可能在30分钟内赶到医院(最好不要超过两个小时);切忌干燥保存,千万不要包在餐巾纸、手帕里。

即使医生对脱位的牙齿及时采取措施挽救,也不代表牙齿一定可以存活保留,对于咬合关系较差或者牙周条件差的伤牙,视情况而定或不予保留。此外,口腔卫生习惯及牙齿使用很重要,尽量避免伤牙进食及二次创伤,避免辛辣刺激饮食,严格做好口腔卫生清洁工作,伤牙使用软毛牙刷刷牙,遵从医嘱,定期复查。

总而言之,牙齿撞伤或撞飞,皆存生机。当然,牙齿完好不受伤是最好的。

李林光(主治医师) 陶疆(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔综合科)

肿瘤防治

儿童“癌王”有了专业病友社群

日前,国内神经母细胞瘤病友社群“神母阳光家园”成立,“神母阳光家园”将为患儿及其家庭提供专业信息与互助平台,构建更有温度更有爱的患儿支持体系,推动神经母细胞瘤疾病诊疗水平的发展。

神经母细胞瘤常被称作“儿童肿瘤之王”,是婴幼儿中最常见的一种颅外实体肿瘤。中国0-14岁儿童中发病率约为10.1/100万,每年新发患儿人数约为3000例。上海交通大学医学院附属新华医院小儿血液肿瘤科主任袁晓军介绍,神经母细胞瘤恶性程度高,疾病进展迅猛。临床表现和治疗效果差异大,容易误诊。肾上腺是常见的发生部位,也可以发生在颈部、胸部、腹部以及盆腔的神经组织。如果孩子有骨痛以及反复发烧等状况,应重视起来,及时就医筛查。

早诊早治可显著改善患儿的预后和生活质量。对确诊的高危患儿,要经过诱导、巩固和维持三个阶段的系统治疗。研究显示,GD2免疫治疗对初治高危和复发/难治患儿的治疗有明显效果,患儿家庭要对孩子走向康复树立信心。

乔闯