

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

关注“头”等大事 守护脑健康

随着人口长寿趋势越来越明显,脑健康的话题受到越来越多的关注,大众日益感受到脑卒中、阿尔茨海默病、帕金森病、抑郁、老年性精神障碍及谵妄等给自己、家人或周围的人造成的沉重负担。如何做到既长寿,又保持良好的脑功能,成为大众的渴望,这也是医学重点关注和发展的领域之一。



脑健康涉及的领域很多,其基本框架为脑部保持完整的生理功能,认知功能灵敏,心理状态良好,没有明显的中枢神经系统疾病。随着现代医疗技术的巨大进步和大众科普意识的明显提高,我们可以在早期就发现脑功能障碍并进行及时有效的干预和治疗。目前已经证实60%~70%的脑卒中、30%~40%的阿尔茨海默病是可以预防的,抑郁和帕金森病等疾病的治疗手段越来越丰富,即便是阿尔茨海默病这一最为棘手的医学难题,目前也看到了通过有效治疗可以改变其残酷病情进展的曙光。

要保持良好的脑功能,在人生的三个阶段要有不同的侧重点进行干预。

■ 青少年:始终保持好学和好奇的劲儿

青少年阶段最重要的是保持良好的学习状态、持续进取的意愿,这样才会给大脑打下深厚的认知功能储备和良好的心理承压蓄水池,可以对各种外源性老化与衰退起到天然的缓冲和屏障抵御作用。在这个阶段还要注意防止脑外伤、减少物质滥用、形成良好的睡眠规律。

■ 中年:自律和减压,人生的“左膀右臂”

到了中年阶段,就要开始关注自己的血压、肥胖等问题。医学研究结果证实,要预防阿尔茨海默病,就要从中年开始控制血

压、体重,而这方面的努力对于预防脑卒中的发生又有重要意义。肥胖合并糖尿病是多种慢性病的危险因素,创新药物更新换代,规范治疗可以有效降低血糖、控制体重,并能在糖尿病患者中降低认知障碍发生率高达40%左右。

人到中年正是事业和家庭压力最大的时候,抑郁、焦虑、躯体化障碍等心理问题成为常见现象,心理状态失衡,精力、睡眠、食欲等均会受到较大影响,还发现抑郁和焦虑是阿尔茨海默病重要的可被干预的危险因素之一。因此处理好心理状态问题既可以改善生活、工作质量,又能有效预防疾病发生。此外,耳鸣、脑部嗡鸣音等情况也很常见,而压力是神经性耳鸣和听力减退的第一位原因,同时发现中年时期听力损失对形成阿尔茨海默病的风险贡献度约为5%~9%。人没有压力会变得慵懒、缺乏自律,压力过大会造成心理和身体改变,需要进行有效均衡。

■ 老年:以健康的生活方式管理疾病

到了老年阶段,发生各种疾病的概率大幅度增加,对脑功能健康带来了巨大挑战,糖尿病、房颤、心肺功能不全、高脂血症本身对身体有健康危害,还会显著升高脑卒中、认知功能障碍的发病风险。在这个年龄阶段,视力损伤变得常见。视力是获得外界信息最重

要的来源之一,视力损害导致与外部世界交流减少,并且对认知功能障碍发生、发展形成的危险因素贡献度为4%~5%。到了老年阶段,睡眠障碍也成为一大问题,大众对安眠药有较大的心理负担。总体而言,长期失眠对健康造成的危害比安眠药物形成的影响更大,对于失眠的治疗需要接受专业、合理的医疗支持。

医学的进步可以使我们在疾病更早阶段预测和发现疾病。50岁以上人群如果同时具备便秘、夜间睡眠大喊大叫、嗅觉减退和抑郁,则将来发生帕金森病的可能性高达90%。先进的检测手段可以在阿尔茨海默病出现临床症状之前10~15年即可检测出大脑中特异的病理改变。以前认为阿尔茨海默病无药可救,现在已经有针对早期和极早期阿尔茨海默病的药物,能够有效延缓脑功能衰退。

灵敏的大脑、平和的心理对于老年脑健康必不可少,树立健康的生活方式、管理好潜在的危险因素,是预防脑功能衰退的重要策略。对于老年人来说,多沟通多交流、具有一定的爱好、保持适度的运动,是保持良好脑功能的三大核心要素。

魏文石(复旦大学附属华东医院神经内科主任医师) 图 IC

「横」「竖」刷牙都不对 「齿」生如何拥有好口福?

经常有患者捂着脸颊来口腔科门诊就诊,有的抱怨,每天刷牙反而刷出了“毛病”;有的吐槽,刷牙解决不了口臭,有时还出血不止。一查后发现患者的牙齿颈部呈“V”字形缺损,并伴有吹冷风和吃酸甜食物时牙齿敏感的表现,原来是慢性牙周炎在作祟。如果慢性牙周炎未得到及时有效的控制,可引起患者牙龈肿胀、出血甚至化脓,对患者进食造成影响。

刷牙可不愿“背黑锅”,这部分患者普遍采用了横刷牙的错误方式。很多人知道横刷牙不对,牙刷垂直于牙齿表面的竖刷牙也不正确。对于此类患者,在补牙修复缺损的同时,更要掌握巴氏(Bass)刷牙法这一正确的刷牙方法。

巴氏刷牙法又称龈沟清扫法或水平颤动法,是美国牙科协会推荐的一种有效去除菌斑的方法。牙刷要倾斜45度到60度的角度,刷在牙龈沟上。用这样的方式刷上三五分钟,且最好要看着镜子刷牙。同时按照顺序刷,先从右上逐步刷到门牙,再刷到左上,然后再换到上颌的前牙内侧,到右上的后牙内侧,这才是完整的一轮。用这种封闭式循环,就可以刷到全部牙齿。下牙也要以同样的方式进行。照这样的方式刷,会发现一两分钟绝对刷不完,最少要刷三五分钟。

口腔保健与全身健康紧密相连,为了终生保持一口好牙,拥有好口福,从今天开始,通过日常正确的口腔护理习惯以及定期的专业检查,有效预防各种口腔疾病的发生。

■ 健康饮食:减少糖分摄入,多吃富含维生素C和维生素D的食物,如新鲜果蔬,以增强牙齿和牙龈的抵抗力。

■ 不可蛮力刷牙:刷牙用力大小因人而异,并没有特别量化的标准。刷牙力气应不轻不重,以刷干净牙面为宜。建议使用温水刷牙。

■ 使用含氟牙膏防龋齿:含氟牙膏尤其适用于有患龋倾向的儿童和老年人。值得注意的是,牙膏不是药,只能预防口腔疾病,不能治疗口腔疾病,如果出现口腔问题应及时就医。

■ 吃完酸味食物后不要立即刷牙:柑橘类果汁、含醋的凉拌食品等酸味食物,其中含有的草酸、苯甲酸能使牙齿表面脱钙,降低牙齿表面的硬度,此时不宜立即刷牙,建议清水漱口,至少等待30分钟后刷牙。需提醒的是,漱口水或者冲牙器不能代替刷牙,牙菌斑不能被水冲去或者漱掉,只能由机械方法清除,而刷牙是清除牙菌斑最有效的机械方法。

■ 一人一刷一口杯:共用一个牙刷或漱口杯,可能会引起疾病的相互传播,宜根据自身口腔状况选择适合自己的牙刷和牙膏,家人间牙刷分开放置,避免交叉感染。定期更换牙刷,宜选用软毛、小头牙刷,且每3个月更换1次。牙刷刷头朝上放置,利于牙刷沥干水分,保持干爽状态,不易滋生细菌。

■ 定期口腔检查:即使没有明显不适,也应至少每年进行一次口腔检查,及时发现并治疗龋齿、牙周病等,避免病情加重。牙医根据个人情况提供专业的口腔保健建议,帮助制定合理的口腔护理计划。精细化口腔护理可提高慢性牙周炎患者口腔保健技能及自我效能感,也能有效控制复发率。

毛朱蕾(上海市第八人民医院口腔科)

科学应对特应性皮炎 力争实现无暇肌肤

典型表现:皮损、瘙痒以及合并症

作为皮肤科的“一号疾病”,特应性皮炎具有遗传性和家族史的特征,属于免疫介导炎症性疾病(简称IMiD),我国现有高达3000万人深受其扰,主要表现为湿疹样皮疹和难以忍受的剧烈瘙痒。吴文育教授指出,特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病。得益于近年来治疗手段的革新,特应性皮炎的皮损清除治疗标准已从既往的EASI 75,也就是75%的皮损改善,达到EASI 90,即90%的皮损都消退,并且实现一天止痒。

特应性皮炎发病时出现红斑丘疹,严重的会有渗出,湿疹样皮损常见于头面部、颈部等外露部位,严重影响患者容貌,让不少患者陷入焦虑、自卑等消极情绪,一系列生理和心理问题加重了疾病负担。统计数据显示,71.2%的特应性皮炎患者曾因皮损遭受旁人歧视,产生严重的社交恐惧。剧烈瘙痒是特应性皮炎的另一个典型症状,而夜间瘙痒往往导致患者难以入睡、易醒,甚至彻夜失眠。有报道称,47%~80%的患儿和33.0%~87.1%的成年患者存在睡眠障碍,进而引发更多问题,如焦虑、抑郁、工作、学习效率下降。

治疗策略:须精准打击致病核心

特应性皮炎的发生源于免疫系统失衡,是一系列炎症细胞因子和多条信号通路共同作用的结果,与银屑病、斑秃等同属于免疫介导炎症性疾病(IMiD)。特应性皮炎不仅会导致皮损和瘙痒,由它引起的炎症反应还可能牵连到身体其他组织或器官。吴文育教授解



专家点拨

治疗特应性皮炎需要长期的疾病管理,在正规医疗机构坚持规范的系统性治疗。复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文育教授指出,患者是疾病治疗的第一责任人,医生可以采用很多方法帮助患者管理疾病,但是患者本人必须意识到治疗疾病是长期的过程,要积极投入,与医生配合,而不是轻言放弃。

释,像特应性皮炎这样的免疫介导炎症性疾病往往与其他免疫介导炎症性疾病共享致病机制,包括多个通路、多种炎症细胞因子,因此积极有效地管理特应性皮炎至关重要。

目前研究发现,多种细胞因子、炎症因子、自身抗体、免疫复合物等共同参与了特应性皮炎的发生,其中,JAK通路处于炎症信号传递的“更上游”,能够“一揽子”集中控制众多炎症因子,成为治疗特应性皮炎的关键。吴文育教授指出,炎症性皮肤病如特应性皮炎,其发病机制复杂,涉及多条炎症通路。他强调,尽管生物制剂针对特定靶点展现出疗效,但炎症因子的影响广泛而深远。JAK抑制剂作为多靶点治疗手段,在临床应用中与单靶点或双靶点生物制剂有所区别,尤其针对单靶点治疗效果不佳的情况,多靶点治

疗展现出更持久的疗效和更低的脱靶风险,为炎症性皮肤病的治疗开辟了新的路径。因此对于特应性皮炎的治疗,高选择性的JAK抑制剂已成为重要治疗手段,并在临床实践中被广泛应用。

疾病管理:加强线上线下配合与互动

为了更好地帮助特应性皮炎患者,华山医院皮肤科在各个院区都已开设特应性皮炎专病门诊,周末也有专家坐诊。此外,患者可以通过微信搜索华山特应性皮炎频道公众号,关注后就可以在公众号内挂号,能够更加便捷地帮助患者落实疾病管理。重症患者为避免或减少复发,应尽早控制疾病并坚持长期治疗,这是特应性皮炎长期管理的关键。

为了方便患者就近就医,去年在上海申康医院发展中心的引领下,上海21家三甲医院的皮肤科形成专病联盟,华山医院皮肤科将诊治特应性皮炎的经验进行普及和推广。今年从三甲医院开始,辐射到三乙医院以及二级医院,乃至基层社区卫生服务中心。此外,华山医院与福建医科大学附属第一医院合作成立了区域医疗中心,并与西藏日喀则人民医院签约进行皮肤科室的帮扶,积极帮助当地提高皮肤疾病的诊疗水平,以便更好地服务当地的老百姓。作为国家皮肤疾病专业质控中心筹建成员单位之一,华山医院皮肤科还将特应性皮炎上海诊治模式进一步推广至全国,通过平台建设总结中国患者的特点,开展基础研究和临床研究,为特应性皮炎的系统诊疗提供更多的证据支持,更好地帮助患者攻克疾病。

魏立