

■ 关注

被称为老年人第三大“死亡杀手”,医生建议:

科学防治 可预防老年痴呆症

当老人变得记不住事、昨天才做的事情今天就忘记,突然听不懂别人说话、难以沟通,甚至性情大变,那可能是患上了阿尔茨海默病,也就是俗称的老年痴呆症。贵阳市第二人民医院(金阳医院)神经内科一病房主任,主任医师、医学博士刘庆介绍,老年痴呆症已经被列入继癌症和心脑血管疾病后,老年人健康的第三大“死亡杀手”。阿尔茨海默病是不是俗称的老年痴呆?是否只会影响老年人?脑萎缩就是患上了老年痴呆症?吃辣椒过量会患上老年痴呆吗?近日,刘庆主任对此进行了解答。

老人常说这五句话,可能患上了老年痴呆症

刘主任介绍,根据医学术语解释,老年痴呆是一个逐渐失去个人记忆、智力、能力的情况,而痴呆病例中只有三分之二是阿尔茨海默病。阿尔茨海默病是一种发生在老年和老年前期的中枢神经系统退行性病变。发病后会出现认知功能障碍和行为损害,并且无法逆转,目前病因不明,主要发生于60岁及以上的老年人群,随着年龄的增长,发病率会明显升高。而由于社会老龄化的原因,我国患病人数也逐年升高。

据我国第七次全国人口普查统计结果,中老年痴呆病例高达1507万,且这个数据预测到2030年将达到2220万。随着老龄化进程加速,老年痴呆就像是悬在所有国人头上的一枚“定时炸弹”。

刘主任说,因为老年痴呆早期症状很容易和正常衰老表现混淆,所以一定要注意区分。经常说以下5句的老人,家属要引起警惕:我怎么到这里来了?你刚才在说什么?我要做什么?我找不到东西?问“吃饭了吗?”回答“我喝水了。”刘主任解释,痴呆患者往往会突然忘记目的地,就是到达目的地也会忘记为什么要过来,对方向感迟钝,对时间没有概念。因为记忆变差,很多刚发生的事情转眼就会忘记,总是忘记刚说过的话。另一大特征就是会经常断篇,经常不知道自己做什么,尤其记不住近期的事。另外,答非所问也是老年痴呆症患者的典型表现,这是因为认知障碍影响了患者的理解。比如别人问“吃饭了吗?”患者回答“我已经喝过水了”这种驴唇不对马嘴的回答。此外,如果老人经常丢三落四,或者经常找东西,也是痴呆的一个表现,因为对空间定位能力变差,他们对很多物品位



置可能出现断层,或者时常迷路。

并非所有痴呆症都是阿尔茨海默病

很多人以为老年痴呆症是阿尔茨海默病的俗称,但实际上阿尔茨海默病和老年痴呆并不完全是一回事。刘主任解释,痴呆症是一个广义的术语,用来描述一系列因大脑功能衰退而出现的记忆、思维、语言或行为异常等高级皮层功能障碍的综合征。而痴呆症的诊断标准主要聚焦于这些变化是否已经明显干扰到个体的日常生活。确诊痴呆症需同时出现两个及以上领域的高级皮层功能异常。她指出,阿尔茨海默病是最为常见的一类痴呆症,约占全部痴呆症病例的60%到80%。因此,人们常会将“痴呆症”与“阿尔茨海默病”混为一谈。

阿尔茨海默病还可能与血管性痴呆等其他形式的痴呆症同时发生。这种组合也是最常见的混合型痴呆。除阿尔茨海默病之外,痴呆症还存在其他形式,如路易体痴呆、血管性痴呆、酒精性痴呆等。血管性痴呆是由于脑梗死、脑出血等脑血管疾病引起的痴呆。血管性痴呆导致的症状更为多样,例如整体认知混乱、思维迟缓或难以组

织思维和行动。心脏病或高血压患者患有血管性痴呆症的风险会更高。还有一种是额颞叶痴呆,则会影响个体的行为和语言能力。这种痴呆带来的“行为变异”是早发性痴呆。在社交场合中,患者可能会做出一些难以理解和不适当的行为。

“没有一种单一的检查能明确诊断个体是否患有痴呆症或区分痴呆症的类型,而需要经过多项检查才能做出判断,包括脑部扫描、记忆和思维测试、脑脊液检测(通过腰椎穿刺收集脑脊液,测量脑脊液中蛋白质或其他物质的水平),并且需要考虑这些变化对日常生活的影响。”刘主任说,虽然痴呆症的形式各有不同,但更为重要的是,每个人经历痴呆症的方式也不尽相同。例如,痴呆症的进展速度因人而异。有些人在患痴呆症后仍能很好地生活一段时间,而有些人神经退化的速度则很快。

健忘不一定是阿尔茨海默病

“常见的阿尔茨海默病认识误区包括脑萎缩就是阿尔茨海默病、爱吃辣更容易患病、阿尔茨海默病只有老人会得等。”刘主任说,阿尔茨海默病

是一种发病进程缓慢、随时间推移不断恶化的神经退化性疾病,主要表现为渐进性认知功能衰退和大脑萎缩,而大脑萎缩的主要体现,以颞叶内侧和海马萎缩最为明显。“脑萎缩”指的则是在各类因素影响下,脑组织的细胞(神经元)体积缩小,它不是某种特定疾病,而是许多疾病的神经影像学表现。脑萎缩分为两种类型:生理性脑萎缩与病理性脑萎缩。生理性的脑萎缩会随着人的衰老自然发生。根据相关研究,35岁之后,人体的大脑就会开始慢慢萎缩,并以每年0.2%的速度持续下去。当到达70岁时,萎缩的速度还会加快。此外,在衰老这个因素之外,脑萎缩的进度还会由于遗传、脑外伤、烟酒过多、煤气中毒等原因加快。

此外,记忆力减退也并不意味着患有阿尔茨海默病。刚刚摘掉的眼镜在什么地方?今天怎么又忘了拿钥匙?短信验证码里的6位数是什么?每当经历这些瞬间,大家就不免怀疑,我这么年轻脑子这么不好使,难道是得了阿尔茨海默病?

“虽然阿尔茨海默病的一大特点是记忆衰减,但倒推过来却不一定成立。”刘主任说,阿尔茨海默病患者,不仅仅会短期“失忆”,还会丧失对时间、地点的认知能力与生活自理能力以及最基本的语言能力。如果只是偶尔忘记某件事,且别人稍微提示就能想起,大多情况下都是正常的。影响人们记忆变差的因素其实还有很多,比如最主要的一点:休息。有研究支持,睡眠不足会导致人记忆力降低。

关于阿尔茨海默病会不会遗传的问题,刘主任说,阿尔茨海默病分为两种形式,散发型与家族型。后者确有遗传给后代的可能。不过,这并不能说明只要家中老人患了阿尔茨海默病,后代就会因此患上“家族型”阿尔茨海默病,它的定义要复杂得多,市民不需过度担忧。

如何预防阿尔茨海默病

“阿尔茨海默病是一种发病后无法痊愈,且平均预期寿命三到九年的神经退化性疾病。目前,它的发病原理还不明确,但根据现有研究,可以通过在日常生活中多加注意,降低它到来的可能。所以医学上建议预防大于治疗。”刘主任说,通过科学的生活方式和积极的预防措施,可以显著降低老年痴呆症发生的风险。

目前,最新的14种痴呆危险因素包括:受教育程度较低、听力受损、高血压、吸烟、肥胖、抑郁、缺乏身体活动、糖尿病、过度饮酒、创伤性脑损伤、空气污染、社会孤立、视力障碍、低密度脂蛋白胆固醇水平较高。通过消除这14个风险因素,可以预防近一半痴呆症的发生。

同时,刘主任提醒,定期锻炼、均衡饮食、坚持用脑、保持良好作息、保持社交活动、保持心理健康、积极治疗慢性病、管理听力与视力健康等好习惯,也会降低痴呆疾病的发生。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

■ 资讯

贵阳市妇幼保健院 儿童心血管外科正式启用

本报讯 近日,贵阳市妇幼保健院儿童心血管外科正式启用。据介绍,贵阳市妇幼保健院儿童心血管外科汇聚了强大的心血管外科专家及护理团队,具有丰富的临床经验、精湛的手术技艺和深厚的儿童关怀之心,科室配备国际先进的医疗设备,包括儿童专用体外循环机、精密监护系统等,确保诊断精准无误,治疗安全有效。同时,科室提供一站式、全方位的服务流程,从孕前咨询、产前筛查到新生儿心脏疾病诊治、术后康复。除了高质量的医疗服务外,科室还将定期举办家长讲座、健康咨询等活动,提高公众对儿童心脏疾病的

认知。据悉,贵阳市妇幼保健院儿童心血管外科诊疗工作起步于2018年,此后,科室不断发展壮大,并于2023年2月与广东省人民医院心血管病研究所建立全面合作关系,逐步开展婴幼儿先天性心脏病的外科治疗。在不到两年的时间里,科室已经成功完成了100多名先心病患儿的外科诊治,并开展了常见先心病体外循环下心内直视手术,以及心内膜垫缺损、法洛四联症、双腔右心室、体静脉异常回流至左心房等复杂先心病的根治手术。(贵阳日报融媒体记者 常青)

■ 解惑

脂肪吃得越少越好吗

如今,大家普遍认为高血压、高血脂、高血糖等健康问题与体内脂肪相关,认为脂肪摄入越少越好,其实不然。

脂肪是能量的重要来源,脂肪还参与构成细胞膜,维护神经系统正常运作。例如,大脑中有60%是脂肪,其中大部分是不饱和脂肪酸。如果长期缺乏脂肪,不仅会影响脑功能,还可能导致免疫力下降。因此,脂肪摄入并不是越少越好!

脂肪的主要食物来源包括动物性来源(动物体内贮存的脂肪,如猪油、牛油、羊油、鱼肝油、骨髓、鸡蛋黄等)、植物性来源(植物中的果实内提取,如芝麻、花生、大豆等)。

哪些是高脂肪含量食物?坚果类:花生、芝麻、开心果、核桃等。坚果类多含不饱和脂肪酸,有降低心衰风险、增强体质和预防疾病等作用,但摄入过多会引起消化不良及肥胖。

油炸食品:烤肉、烧烤等油炸食品都含有大量高脂肪食物,这虽然可以增加食欲,给身体提供热量、抵御寒冷,但不能多吃,摄入过多可能引发不消化、便秘等情况。

油类:花生油、葵花籽油等植物油和动物油都含有高脂肪。这些油类能提供大量能量,有促进消化、润滑等作用。但炒菜要控制好油量,别过量。

点心类:蛋糕、面包等制作过程会添加大量油脂和糖分,摄入过多会增加心血管疾病、糖尿病、肥胖症的风险。

在日常饮食中,肉类制品已经含有较多的饱和脂肪酸,通常能满足人体对饱和脂肪酸的需求,因此食用油的选择多以不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸为主。但大多数食用油的脂肪酸组成不均衡,建议选择食用油时要轮换着吃,别只盯着一种油。

蔡敏慧 闵丹 许佳燕

季节变换 做好诺如病毒防护

随着昼夜温差变大,气温下降,诺如病毒感染也进入高发期。近日,中国疾控中心提醒,诺如病毒感染全年均可发生,每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染高发季节,学校、托幼机构等环境密闭、人群密集的场所有引起暴发。

什么是诺如病毒

中国疾控中心相关专家介绍,诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有变异快、环境抵抗力强、感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短、交叉保护弱和传播方式多样等特点。诺如病毒感染潜伏期通常为24小时—48小时,最短12小时,最长72小时。全人群普遍易感诺如病毒,患者群以轻症为主,最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐多见,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。诺如病毒感染属自限性疾病,多数患者发病后2天—3天即可康复。婴幼儿、老人(特别是伴有基础疾病者),可能会发展成重症,甚至死亡。

诺如病毒的传播途径有哪些?中国疾控中心相关专家介绍,患者粪便或呕吐物等为传染源。传播途径多种多样,可通过直接接触患者粪便或呕吐物等排泄物、间接接触被排泄物污染的物品或环境、食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水,以及摄入患者呕吐或排便时形成的气溶胶等方式传播。

家庭中如何预防诺如病毒感染

中国疾控中心相关专家介绍,应从强化个人卫生习惯、确保食品和饮水安全卫生、做好日常清洁与消毒、及时规范管理感染者和提高家庭成员的免疫力5个方面入手。例如,经常洗手,使用肥皂和流动水洗手至少20秒,特别是在准备或进食食物前后、使用卫生间后以及接触患者或其物品后。加工生食与熟食的砧板和刀具要分开使用,以防交叉污染;蔬菜瓜果

要洗净,确保肉类、海鲜等彻底煮熟。注意饮水安全,避免直接饮用自来水。若家中有人出现胃肠炎症状时,应对其粪便、呕吐物等进行规范处理,对其接触过的物品和物表使用含氯消毒剂进行彻底消毒,对其他高频接触的门把手、卫生间等也应进行消毒处理。建议非住院的诺如病毒感染者需居家隔离直至症状消失后至少72小时;处理患者的衣物和床品时注意防护,处理完后应立即规范清洁自身。同时,保持均衡饮食,确保家庭成员睡眠充足,鼓励进行适度的身体活动,增强身体抵抗能力。

学校和托幼机构如何预防诺如病毒感染

专家介绍,应从加强健康教育与宣传、做好手卫生、做好环境清洁与消毒、严格食品卫生安全管理、病例早期识别与隔离、建立诺如病毒防控制度等方面入手。例如,开展诺如病毒防控知识的宣传教育,教育师生和家长了解诺如病毒的传播途径、症状及预防措施,强调保持良好的手卫生习惯是预防诺如病毒感染的最有效措施;校园内设置流动水洗手设施,提供肥皂等清洁剂,鼓励学生和教职员工饭前便后、活动前后规范洗手;定期清洁和消毒教室、食堂、卫生间、玩具、教具等高频接触表面,使用含氯消毒剂按照说明书正确配比,现配现用。同时,加强对食堂卫生的管理,确保食物和饮用水安全。

中国疾控中心相关专家建议,学校和托幼机构应实施缺勤追踪和管理,确保能及时发现潜在的疫情;建立疫情报告制度,一旦发现疑似或确诊病例,立即通知校医或当地疾控机构,并对患者进行隔离。此外,学校和托幼机构还应建立以校长/园长为第一责任人的领导工作小组,制定诺如病毒防控方案及应急预案,提高学校/托幼机构防控和应对诺如病毒的能力,科学有效地做好诺如病毒胃肠炎防控工作。

新华

贵阳市举办2024年“世界艾滋病日”主题宣传活动

本报讯 2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”,今年的主题是“社会共治,终结艾滋,共享健康”。为深入推动艾滋病防治工作,11月29日,由贵阳市卫生健康局、贵阳市疾病预防控制中心、贵阳市疾病预防控制中心主办的贵阳市“世界艾滋病日”主题

宣传活动在龙洞堡国际机场T2航站楼举行。

活动现场,来自贵州民航产业集团有限公司、市教育局、市妇幼保健院、贵阳市公共卫生救治中心、贵阳龙洞堡机场海关、贵阳市特殊教育学校、贵阳民航综合医院等多家单位及贵州省

科学技术普及创作协会、贵阳市彩艾阳光公益中心等多家社会组织的领导及工作人员参加了活动,旨在通过全社会协同参与,共筑艾滋病防控的坚实屏障。

活动现场进行了防艾主题表演,并设立多个主题展区,集中展示贵阳市在艾

滋病防控宣传、母婴传播阻断、治疗关怀等领域的工作成效。此外,活动还开设互动环节,通过制作红丝带、答题、游戏等形式,让公众在轻松有趣的氛围中学习防艾知识,提高自我防护意识和能力,消除歧视偏见。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市疾病预防控制中心——

举办“世界艾滋病日”暨性病防治主题宣传周活动

除对艾滋病患者的偏见,携手构建更加健康和谐的社会环境。

据悉,即日起至12月10日,市民可参与线上捐步活动,每捐5000步即可获得一次随机红包抽奖机会(每日上限1万步)。累计步数达10万步以上的参与者将获赠一份专属电子奖牌,电子奖牌将转化为等量的“艾滋自检试剂”,用于支持贵阳市艾滋病防治工作。通过这种轻松有趣的方式,市

民不仅可以强健体魄,还能为艾滋病防控贡献一份力量。

同时,12月1日,贵阳市疾病预防控制中心还在青云路、太平路、曹状元街同步开启线下主题宣传活动。活动现场,“防艾知识有奖答题”活动成为焦点,一道道防艾知识题目开启了市民深入了解艾滋病防治知识的大门,通过生动有趣的问答形式,普及艾滋病防治知识,参与者可领取精美小礼