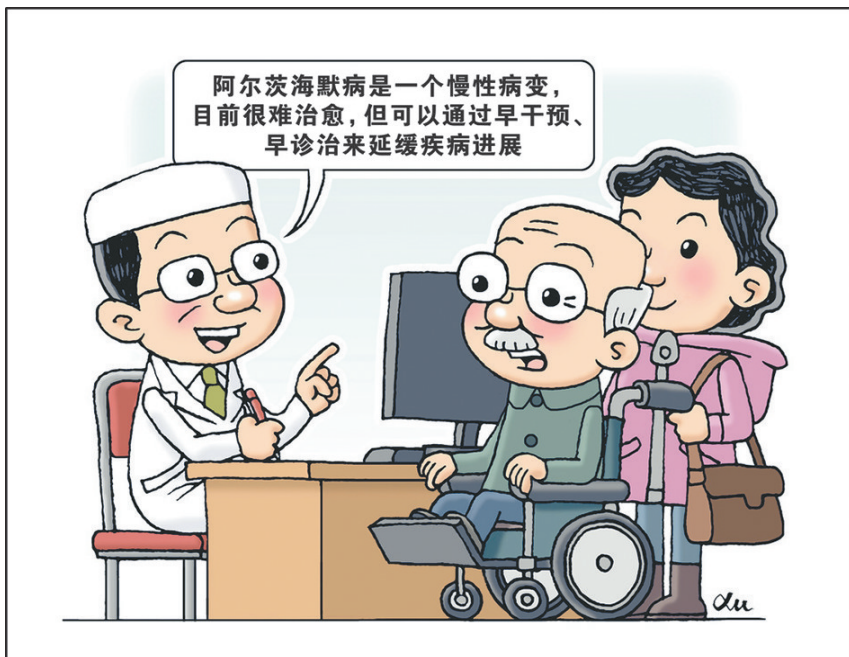


面对阿尔茨海默病 如何抵御“脑中的橡皮擦”?

刚放下的东西转头就忘,日用品的名称怎么也记不起,慢慢认不出亲人,逐渐失去自理能力……阿尔茨海默病如同“脑中的橡皮擦”,记忆的迷失,困住了上千万老年人及其家庭。

由国家卫生健康委等15部门联合印发的应对老年痴呆国家行动计划提出,到2030年,痴呆防控科学知识基本普及,老年人认知功能筛查全面开展,老年痴呆风险人群得到早期干预,规范化诊疗机制更加完善。

能否为记忆擦除按下“暂停键”?从新药研发到早期干预再到社会支持,一场多方参与的“记忆保卫战”正在展开。



及时诊治

新华社发 徐骏 作

新进展：治疗选项在增多

尽管阿尔茨海默病被人类识别出来已有100多年历史了,但这种病的病因迄今并不明确。

目前主流学说认为,β淀粉样蛋白等在大脑内沉积形成斑块,破坏了神经元,导致患者出现记忆减退、词不达意、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变。许多治疗方式也围绕这一机理展开。

3月底,阿尔茨海默病治疗新药——多奈单抗注射液在国内正式

上市。公开的临床试验结果显示,该药物最高可减缓35%的认知和功能衰退。但与之伴随,也有脑水肿、脑出血等一些潜在副作用。

宣武医院神经内科主任医师王伟介绍,这一新药可通过清除淀粉样蛋白斑块来延缓阿尔茨海默病的进展速度,从而起到一定的治疗作用,将为治疗阿尔茨海默病增加更多选项。

如果说抵御阿尔茨海默病是在

暗夜中行走,那么火把正在一个接一个点燃。近年来陆续有阿尔茨海默病治疗药物获批上市,特别是针对早期阿尔茨海默病患者有一定效果。

中国科学院过程工程研究所生物医药研究部学术主任刘瑞田告诉记者,尽管这一领域的新药研发投入大、成功率低,但包括我国在内的全球科研人员仍在努力不懈攻坚,也从不同方向取得一定成果。

早诊治：让遗忘慢一些

北京市民王先生近日带父亲到北京协和医院神经科痴呆门诊。“父亲最近出现话说不清楚、情绪改变等情况,想来寻求一下医生的专业意见。”

北京协和医院神经科主任医师高晶介绍,阿尔茨海默病不只有“记忆力下降”的症状,如果出现分不清当下的季节、找不到回家的路、叫错东西名字或者说说话半句、性情改变等,都可能

是阿尔茨海默病的表现。

如果记忆的橡皮擦不能停止,至少可以让它擦得更慢。

“阿尔茨海默病是一个慢性病变,目前很难治愈,但可以通过早干预、早诊治来延缓疾病进展。”王伟说,轻度的阿尔茨海默病患者可通过认知训练,让大脑保持在较好状态,对于适用相关药物治疗的患者,早期用药也能

发挥更好作用。

王伟提示,如出现阿尔茨海默病相关症状,要及时就诊,获取专业帮助,既不能轻视,也不要因认为“无药可医”而延误治疗。

根据《中国阿尔茨海默病报告2024》,我国阿尔茨海默病患者的一年内就诊率约30%,认知率较此前有了大幅提高。

多关爱：更好守护“老小孩”

河北省保定市居民张女士,照护患有阿尔茨海默病的母亲已有十余年。她总结出了一些小技巧——给家中的常用物品贴上标签、在母亲衣服上缝上写有家人手机号的标签……

对抗阿尔茨海默病,一半靠医疗,一半要靠家庭和社会的温度。

“耐心倾听、给予患者足够的理解和共情很重要。”北京协和医院老年医学科主任医师康琳说,与患者交流时,要保持耐心,给予他们充分的表达空间,同时使用简单明了的语言、控制语速,确保患者能够理解对话内容,还可以利用肢体语言、面部表情等非语言方式传达关爱与支持。

此外,可以通过看老照片、听老歌

等方式,帮助患者回忆美好的往事,增强情感联系;通过拼图、积木等简单的益智游戏,锻炼患者的手眼协调和思维能力;设置提醒工具,帮助患者记忆重要事项。

来自社会的支持也不能缺席。《应对老年痴呆国家行动计划(2024—2030年)》特别提出,增加痴呆老年人照护服务供给,支持城乡社区建设相关照护设施,鼓励支持建设痴呆老年人专门照护机构,加强职业教育痴呆照护相关专业人才培养。

到2025年年底,广州将建成不少于4000张养老机构认知障碍照护床位,并为认知障碍者的家属提供专业化培训;山东省开展老年人认

知功能筛查、转诊和干预服务,提高就诊率……在全国多地,针对阿尔茨海默病等认知障碍患者的诊疗和照护体系建设正加速推进。

“记忆保卫战”进行时。诊疗照护中的每一份关爱、新药研发中的每一步进展,都在为患者争取更多“记得”的时光。

据新华社电



黄油年糕虽美味 “热量陷阱”别忽视

近期,一款名为“黄油年糕”的甜品迅速蹿红,受到众多消费者的热烈追捧。记者走访西安多家商场后发现,不少烘焙店和甜品铺的宣传展板上,已经悄然换上了黄油年糕的相关品类。然而,随着黄油年糕的走红,其背后的健康问题也逐渐引发关注。专家表示,网红美食虽然美味,但也要理性尝鲜,对于高血糖、高血脂以及正在减重的人群而言,必须严格控制摄入量,最好分次食用,每次不超过一块。

美味的黄油年糕背后藏着对减肥人士满满的“恶意”——记者在健康软件搜索黄油年糕发现,一块100克不同品牌的黄油年糕热量在200大卡到400大卡之间。而且黄油年糕含糖量高,油脂十分丰富,为妥妥的“热量炸弹”。对于正在努力减重的朋友而言,这无疑是在减肥路上的巨大阻碍。

对此,西安市红会医院消化内科医生王莉提醒,高糖高脂食品偶尔吃一次解馋没问题,但一定要严格把控频率和分量。减重人群以及高血糖、高血脂人群务必少吃黄油年糕,食用时搭配富含膳食纤维的蔬菜、优质蛋白质等,让饮食达到均衡状态,才能减少对减肥计划的影响,减少对身体带来的伤害。

“在面对黄油年糕这类高热量网红美食时,一定要保持清醒和理性,千万别让一时的口腹之欲毁了长久以来的努力。”王莉说,合理饮食搭配适当运动,才是通往健康减肥的正确道路,千万不要贪吃太多黄油年糕,让之前的辛苦都付诸东流。

据《西安晚报》

咳嗽一声 90岁老人骨折了 老年人容易患上 “脆性骨折”

没有摔倒,没有碰撞,但是咳嗽一声后发现自己腰疼得难受,这是近日发生在淮安90岁李奶奶(化姓)身上的怪事。家人带她到医院一查,结果被诊断为肋骨骨折,这究竟是怎么回事?淮安第三人民医院骨科主任高超的解释让李奶奶家人如梦初醒:因为李奶奶患上老年人容易患上的一种“脆性骨折”——骨质疏松性椎体压缩骨折。

高超表示,骨质疏松症可发生于任何年龄,但多见于绝经后女性和老年男性。李奶奶的骨折就是因为年纪大、骨钙流失引起骨质疏松,从而导致“脆性骨折”。“脆性骨折”是指受到轻微创伤即发生的骨折,是骨质疏松症的严重后果。病情严重时,轻微跌倒、打喷嚏、弯腰甚至翻身这些看似平常的动作,都会引起骨折。胸腰椎脆性骨折可引起疼痛、驼背、活动受限或神经压迫等症状,具有较高的致残致死率,造成严重的医疗负担。因此,50岁以上的中老年人,应定期进行骨密度检测,了解自己的骨骼状况。

据《扬子晚报》