



昨天是第28个世界阿尔茨海默病日

“知彼知己 早诊早智” 别让老年痴呆偷袭您的健康



2021年9月21日是第28个世界阿尔茨海默病日。今年的主题是“知彼知己 早诊早智”。阿尔茨海默病(AD),俗称老年性痴呆,是一种发病进程缓慢、随着时间不断恶化的神经退行性疾病。根据世卫组织的预测数据,到2050年,全球将会有1.5亿阿尔茨海默病患者,其中超过四分之一是中国患者。阿尔茨海默病有什么特点?我们在防治过程中需要注意什么?本期健康问诊为您带来了专家的观点,希望可以帮助更多的人。
■ 蔡富根/整理

早发现早就诊

中日友好医院神经科主任彭丹涛教授表示,防治阿尔茨海默病,不仅需要早发现早就诊,还需要坚持长期用药,以延缓疾病的发展。

跟其他慢性病一样,阿尔茨海默病也强调“三早”,即早发现、早诊断、早治疗。但由于公众的疾病认知相对有限,阿尔茨海默病的早期就诊情况并不乐观。

《中国阿尔茨海默病患者诊疗现状调研报告》显示,我国近6成患者在出现症状后才首次就诊,而体检或认知筛查发现问题后进一步明确认知障碍的患者仅为10.06%。“目前的就诊率很低。”在彭丹涛教授看来,影响就诊率的原因非常多,包括地

域问题、知晓率问题、经济状况、家庭关系等问题。“也有对疾病的不理解,认为看了也没有用,没有办法诊断和治疗等。”彭丹涛教授说道。

彭丹涛认为,防控阿尔茨海默病,除了需要做到早诊早治,还需要长期用药控制、维持治疗,以轻微好转、延缓疾病的发展为主要目标。

彭丹涛提醒,存在以下三种情况的患者,建议到专业的机构来筛查:第一,有记忆或者认知下降的趋势。第二,有危险因素,比如血管问题,包括血压、血糖、血脂控制不好;还有生活作息问题,包括睡眠异常、心身抑郁症;还有外伤,包括五官不好、听力视力下降等。第三,有家族史。

长期用药需重视

事实上,阿尔茨海默病的疾病进程非常缓慢,潜伏期可长达20年。因此,阿尔茨海默病也和高血压、糖尿病一样被定义为慢性病。

“慢病的特点就是不可逆。”虽然阿尔茨海默病的疾病进程不可逆转,但彭丹涛教授认为,通过有效的长期用药控制,能够使患者的疾病发展非常缓慢。“我们临床上10年甚至是15年疾病发展很慢的病人。”

彭丹涛教授表示,在阿尔茨海默病患者的长期治疗中,患者的症状是波动的,有时好有时加重,就是一个慢性的过程。但这个过程并不意味着我们没有标化的、规范性、有靶点的治疗方案。

预防要从年轻始

对于阿尔茨海默病的预防,中国老年保健协会阿尔茨海默病分会名誉主任委员、北京大学第一医院神经内科王荫华教授强调,预防老年痴呆要从年轻时(二三十岁)做起,克服不良的生活方式。“预防胜于治疗,保持脑健康,远离阿尔茨海默病!年轻人不要被手机等电子设备绑架,不要只是‘人机交流’,鼓励人与人之间面对面的‘人际交流’,保持大脑活跃!因为大脑的功能是‘用进废退’。”

中国老年保健协会阿尔茨海默病分会常务副主任委员、北京大学精神卫生研究所(北京大学第六医院)王华丽教授强调,阿尔茨海默病光靠药物治疗是不够的,需要完善的治疗体系,建议将相关配套服务措施覆盖全人群。同时,呼吁全社会共同参与阿尔茨海默病的防治行动中。

如何预防和延缓老年痴呆?专家指出,不妨从以下几个方面入手。

1.饮食:美国著名的弗莱明汉队列研究中曾

据了解,目前常见的阿尔茨海默病药物有两类。一类称为胆碱酯酶抑制剂,包括多奈哌齐、卡巴拉汀和加兰他敏;另一类称为N-甲基-D-天冬氨酸(NMDA)受体拮抗剂。以盐酸美金刚片为例,这是阿尔茨海默病治疗上,至今唯一获得国内外批准的谷氨酸受体拮抗剂,国内用于中重度至重度阿尔茨海默病治疗,通过阻断谷氨酸浓度病理性升高导致的神经元损伤而起作用。

“谷氨酸的通路失能会导致学习记忆不能传导,美金刚可以让传导通路传导增强,所以它可以改善记忆。”彭丹涛教授解释说。

经在一个社区进行健康干预帮助社区居民预防心脑血管疾病。通过三十年的时间,研究人员惊奇地发现,原本为了预防心脑血管疾病所采取的健康管理措施,竟然对老年痴呆也有效。与第一个十年相比,第四个十年的老年痴呆发生率下降44%。因此,健康的饮食+运动,可以控制血压、血脂、血糖,对防治老年痴呆也有一定功效。

2.运动:有研究表明运动对预防和延缓老年痴呆有很大帮助,例如走路、跑步等,手部运动,如弹琴、敲键盘、捡豆子等。

3.环境刺激:两点一线、生活乏味单调的人更容易患老年痴呆,因此环境刺激对预防老年痴呆非常有效。丰富的生活内容和社交圈子都可以有效刺激大脑皮层。“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑,预防老年痴呆。

4.睡眠:研究表明,睡眠和认知功能有着不可忽视的联系。因此,专家建议每天保持7个小时以上的有效睡眠(尽量连续)。

延伸阅读

哪些人容易患老年痴呆?

老年痴呆有以下易感人群:

第一、有心脑血管病和糖尿病的患者,患老年痴呆的危险性大。

第二、与教育水平有关系,低教育水平的人,认知储备能力会低一些,得老年痴呆的风险会比较高。

第三、有脑外伤病史的人群,患脑梗死的风险非常大。

第四、长期吸烟、饮酒、生活方式不健康的人群,患老年痴呆的风险也非常高。

第五、睡眠障碍的患者,抑郁症的患者,有研究表明睡眠过多和过少都会造成老年痴呆的发病率增高。

第六、心脑血管病高危因素的患者,比如有高血压、高血脂、高HCY,患老年痴呆的风险也非常高。

老年痴呆早期症状有哪些?

1.记忆减退:老年痴呆主要一种症状表现是记忆减退,患上阿尔茨海默氏病的老人记忆力极差,老人会忘了刚说的话和做过的事,使老人重复做同样的事情。因此若是有记忆减退现象出现,必须引起高度重视,最好是带老人去医院进行检查。

2.有视空间障碍:有许多老年痴呆病人在初期出现记忆丧失现象的同时,会有一些视空间障碍出现。它主要表现在出去买东西,或者散步时。往往会找不到平时熟悉的路,如回家的路或者菜市场的超级市场等。

3.组织语言能力减退:无法用语言表达自己的思想也是老年痴呆的一种早期症状,老年痴呆症患者常常有难以用语言表达的情况。如不能准确地描述昨天所发生的事。

4.反应能力下降:大多数阿尔茨海默病病人在早期阶段反应能力减退。和他人沟通时,对一些特别容易回答的问题,也需要花一定的时间去思考才能得到答案,而且反应速度特别慢,常常会陷入自己的问题中,不能让沟通继续下去。

白内障等眼病增加患老年痴呆风险

据英国《泰晤士报》网站9月14日报道,一项研究显示,存在白内障等眼部问题的人患老年痴呆症的风险较高,研究人员说,脑内视觉通路的刺激减少可能加速脑功能的衰退。

这项以英国12364名中年人的数据为基础的研究发现,在患有老年性黄斑变性、白内障和糖尿病相关眼病的人中,老年痴呆症病例较多。

以中国广东省眼病防治研究所学者为首的国际专家团队称,在研究对象中发现了2300多例老年痴呆症病例。

研究人员发现,与在这项为期15年的研究开始时眼睛没有问题的人相比,老年性黄斑变性患者患老年痴呆症的风险要高出26%,白内障患者患老年痴呆症的风险要高出11%,患糖尿病相关眼病的人患老年痴呆症的风险要高出61%。

此前一些规模较小的研究也表明,眼病与老年痴呆症之间存在联系。

来源:健康报、环球时报、参考消息等