

我国60岁及以上阿尔茨海默病患者达千万,专家提醒—— “早防早查早治”至关重要

记忆逐渐减退,日常生活能力每况愈下……阿尔茨海默病偷走了亲人的健康,令无数家庭心碎。专家提醒,阿尔茨海默病需要“早防早查早治”,尽早采取积极干预措施,耐心呵护“老小孩”,能够帮助他们对抗遗忘、改善生活质量。

目前尚无法治愈

换衣服、洗头要“哄”,重复的问题要一遍遍回应……照顾患有阿尔茨海默病的老母亲时,张女士极为耐心,尽管“总是在努力完成对普通人而言很简单的小事”。

阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型,常常表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异

常和性格行为改变等,年龄越大,患病的风险也越大。

“这是一种伴有复杂病理的神经退行性疾病,目前尚无法治愈。”解放军总医院第一医学中心神经外科医学部主任医师毛之奇说,阿尔茨海默病的病因尚不明确,发病症状较为隐匿,其典型症状通常会在疾病病理积累到一定程度

时才会表现,晚期患者甚至完全丧失日常生活能力。

数据显示,我国60岁及以上阿尔茨海默病患者达千万人。随着人口老龄化进程加快,发病人数或将持续增加。“脑海中的橡皮擦”正悄无声息地抹去许多老年人的记忆,给家庭和社会带来沉重负担。

目前,药物治疗和非药

物治疗可以帮助阿尔茨海默病患者改善认知功能,减少并发症。毛之奇介绍,治疗阿尔茨海默病的常用药物包括乙酰胆碱酯酶抑制剂等;一些最新的国际前沿治疗手段,如经颅交流电刺激、脑深部电刺激手术等,对部分患者初步显示出延缓疾病进程的效果。

改善患者生活质量

对阿尔茨海默病患者而言,熟悉的家渐渐成了陌生的“孤岛”。他们需要来自家人的理解和支持,好让无情的“橡皮擦”擦得慢一些。

“良好的健康管理策略可能有助于减缓阿尔茨海默病的进展,并改善患者的生活质量。”国家神经疾病医学中心常务副主任、首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅说,这些策略包括管理好吸烟、抑郁等危险因

素,进行药物及神经调控治疗、认知训练、定期复查等。

家有阿尔茨海默病老人,照料时应该注意些什么?北京协和医院主管护师金雪妍建议,家人可从心理、生活环境等多个方面为患者提供帮助——

为老人创造安全舒适的生活环境,物品摆放在相对固定的位置;帮助和鼓励老人多读书看报、翻看老照片,回忆当年趣事;为老人准备

的三餐要按时、按需、有营养;监督老人保证充足的睡眠和适当的运动;多组织一些老人喜欢的家庭活动,让他们保持愉快的心情……

“当老人出现精神行为异常时,要用耐心、换位思考和引导的方式来应对,找出诱因并用合理的方式解决,而不是采取与之对抗的方式。”唐毅还提示,应做好对阿尔茨海默病老人的持续性监护,同时,应避免老人在外独处,以防走失。

早期发现可以及早干预治疗

很快忘掉刚刚发生的事情,对原来的爱好失去兴趣,性格或行为出现变化……这些容易被忽视的现象,都可能是阿尔茨海默病的早期迹象。

专家提示,当发现老人出现阿尔茨海默病征兆时,家人应及时陪同其到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。

“早期筛查有利于更早发现易感或高危人群。”中国医

师协会神经内科医师分会痴呆与认知障碍学组副主任委员魏翠柏说,对于轻度阿尔茨海默病患者而言,早期发现可以及早干预治疗,防止疾病向更严重阶段进展。

研究发现,我国阿尔茨海默病患者就诊率低,并且就诊时多处于疾病的中晚期,大多数患者错过了治疗效果更佳的干预时间窗,“早防早查早治”至关重要。

据新华社



乱吃零食或抵消健康饮食益处



注重健康的人通常十分在意自己的一日三餐,力争达到营养均衡、热量不超标。英国一项研究发现,不少注意正餐品质的人忽视零食影响,四分之一英国成年人因乱吃零食导致健康饮食带来的益处被抵消。

据英国《每日邮报》24日报道,伦敦大学国王学院研究人员调查854人的饮食习惯,得出上述结论。

这些人全部参与由美国、英国、西班牙和瑞典多所大学联合开展的一项大型营养学研究。经统计,研究对象中95%吃零食,平均每天吃2.28次。人们最常吃的零食是饼干、水果、坚果、奶酪和黄油、蛋糕和起酥点心以

及燕麦片或谷物棒。

值得注意的是,26%的研究对象正餐吃得健康,但没有重视零食的选择。

研究人员发现,与完全不吃零食或吃不健康零食的人相比,经常吃坚果和新鲜水果等优质零食的人更有可能拥有健康体重。与此同时,劣质零食,如深加工食品和含糖食品,会让人感到饥饿,并与较差的健康指标存在关联。

这些健康指标包括身体质量指数(BMI)、内脏脂肪含量以及餐后血液中的甘油三酯水平等。这些指标较差意味着肥胖和心血管疾病的风

险增加。此外,吃零食的时间也会影响健康:与其他时段相比,晚上9时以后吃零食与较差的血液标志物有关。这或许因为在这个时间段吃零食的人往往会选择高能量、高脂肪和高糖分的食物。

相关研究报告日前由《欧洲营养学杂志》刊载。

研究负责人、伦敦大学国王学院的萨拉·贝里博士说:“考虑到95%的人会吃零食,同时英国人近四分之一的热量来自零食,将饼干、薯片和蛋糕等不健康零食换成水果和坚果等健康零食是改善健康的一个非常简单的方法。”

据新华社

眼动追踪技术有助早期诊断孤独症

据世界卫生组织估计,全世界大约每100名儿童中就有1人患孤独症。然而,仅有约四分之一的孤独症儿童在3岁前被诊断发现。美国研究人员最新开发的一项眼动追踪技术,可自动量化儿童观看行为,有助于早在幼儿16个月大时发现孤独症迹象。

美国马库斯孤独症中心等机构的研究人员利用眼动追踪技术,对16个月至30个月大的1500多名幼儿展开研究。他们为幼儿播放一段10分钟的视频,数百个重要的“社交线索”会在其中呈现。在此期间,眼动追踪工具会测量幼儿的眼动,该技术每秒捕获大约120个测量值。

研究人员表示,观看行为是儿童学习说话的基础,正常成长的儿童会注意这些“社交线索”并随之调整目光。新的技术手段量化了任何被遗漏的“社交线索”的数量、程度和时间,可实现早期诊断孤独症并判断严重程度。

马库斯孤独症中心研究人员沃伦·琼斯表示,客观测量可以帮助缩短诊断孤独症的时间,加快对年龄较小的新确诊儿童实施个性化治疗方案。这项技术已获得美国食品和药物管理局批准,可在16个月到30个月大的幼儿中使用。

据新华社

抗(抑)菌制剂专项整治持续推进

本报讯(YMG全媒体记者徐峰 通讯员谭晓丹)近日,烟台市各级卫生监督机构持续开展抗(抑)菌制剂生产、经营和使用单位专项整治行动,保障人民群众身体健康。

烟台市各级卫生监督机构将此次监督检查与2023年消毒产品国家随机监督抽查、消毒产品生产企业分类监督综合评价工作相结合,摸排辖区内所有抗(抑)菌制剂生产单位,抽查部分经营单位和使用单位。

截至目前,全市共有抗(抑)菌制剂生产企业15家,抗(抑)菌制剂委托方22家,本次专项整治行动已完成对全市全部抗(抑)菌制剂生产企业的监督检查,并对库存的产品进行了抽样送检;已检查抗(抑)菌制剂委托方15家,抽取了8个批次的产品送检测机构进行违禁物质检测,目前检测正在进行中。

对于检查中发现的部分抗(抑)菌制剂经营单位存在未建立抗(抑)菌制剂进货查验制度,未索取生产企业卫生许可证和产品卫生安全评价报告等问题,执法人员现场出具了卫生监督意见书,责令限期整改到位,督促抗(抑)菌制剂经营使用单位落实企业主体责任,依法开展经营和执业服务活动。