

药物治疗仅能延缓进展

阿尔茨海默病重在早干预



核心提示

9月21日是世界阿尔茨海默病日,今年主题是“从容面对,不再回避”。专家表示,阿尔茨海默病(俗称“失智症”、“老年痴呆”)是除癌症和心脑血管病之外的第4大疾病,患病人数庞大,给家庭和社会带来极大的负担。

1 阿尔茨海默病无法逆转,早期发现尤为重要

在我国,每年每1000个人中就有8个左右新发的患者,65岁以上约1/10,年龄越大发病率越高,80岁以上约1/4人群患病,85岁以上老人则近一半患有痴呆。中山大学孙逸仙纪念医院神经内科主任医师刘军表示,目前阿尔茨海默病是一种无法通过现有治疗手段逆转的疾病。因此,避免诱因、减少发病率和早期干预尤为重要。

他表示,该病早期最常见的症状是记忆力减退,尤其是对近期事物的遗忘(30年前的事记忆犹新,3天前的事一片茫然)。其次,患者可渐渐出现判断力、理解力和语言能力的下降。出现不能完成曾经熟悉的工作,语言表达出现障碍,搞不清时间和地点的情况,主要表现为:经常做家务的老人家突然不会做了,经常话到嘴边却不知道如何用正确的词语表达或者说出来的话让人很难理解,不知道年份、季节,日夜节律紊乱,不能认识周围环境、出门经常迷路等情况。

除此之外,患者也会出现情绪、行为、性格的异常改变。表现为对周围事物丧失兴趣,情绪无端突然高涨或者低落甚至淡漠无表情,性格变得多疑和猜忌,如总是觉得别人偷他的东西,怀疑配偶有外遇。爱乱买东西,并且爱藏东西,往往藏了后自己又找不到,把煮熟的食物放到衣柜或者洗衣机。夜间不睡觉,起身在屋内游荡,或者翻东西,等等。这些往往是最困扰家属的。“如发现以上早期症状,应及时就医。”刘军强调。

然而,大多数人对此病的前期症状不了解,觉得老人年纪大了,记忆力下降、容易忘事儿、偶尔迷路都很正常,这也间接导致了无法做到早期预防、早期发现、早期干预。为此,刘军教授牵头开始进行广州认知障碍防控工程——认知障碍流行病学调查(GUIDE)项目,免费为广州市60岁以上老人进行认知筛查。目的就是希望能做到早发现、早诊断、早干预。

2 开发治疗药物困难重重,早期预防很有必要

中山大学附属第三医院神经内科主任医师陆正齐强调,开发阿尔茨海默病的治疗药物困难重重,目前虽然有好几种药物可以延缓进展和不同程度的改善症状,但不能终止和逆转疾病进展,因此越早发现越早干预效果越好。

他建议,有家族史人群应该从40岁就开始预防和干预。主要干预措施包括避免与该病可能相关的危险因素。

此外,还包括饮食方式预防。以地中海饮食为主,多吃蔬菜、豆类、水果、鱼等食物,数据显示地中海饮食方式使认知功能受损风险降低48%;食用富含维生素E和B族的食物;补充

脂肪酸。欧米伽-3脂肪酸广泛存在于三文鱼、凤尾鱼、核桃等食物中,它可以减少阿尔茨海默病认知能力下降的风险;尽量避免摄入含铝、铜等的食物。

同时,进行中度强度的有氧运动。比如每周不低于两小时的快步、跳舞等;积极社交,避免独处,多增加一些丰富的环境和情感刺激,保持积极乐观的生活态度;预防摔倒;保证睡眠时间和质量;勤做家务、适当游戏等。如发现异常情况,及时到医院相关专科就诊咨询。

(据《羊城晚报》消息)

吃豆制品不会增加乳腺癌风险

乳腺癌是女性发病第一位的肿瘤疾病,而且发病率近年来呈逐年上升的趋势,其发生的危险因素之一就是雌激素的暴露。所以有很多人认为大豆制品中含有大豆异黄酮,这些植物性雌激素可以造成人体内雌激素偏高,增加乳腺癌的风险。实际上大豆制品不会增加患乳腺癌风险,相反还会降低患乳腺癌风险。

常摄入豆制品 乳腺癌发生风险低

植物性雌激素是一类天然存在于植物中的非甾体类化合物,因为生物活性类似于雌激素而得名,大豆异黄酮就属于其中的一种。

流行病学研究发现,豆制品摄入量水平较高的亚洲国家妇女乳腺癌发病率显著低于欧美发达国家。经常摄入豆制品是乳腺癌发生的保护性因素。

经常摄入豆制品的人群乳腺癌发生风险比偶然或不摄入豆制品的人群要低20%。而且具有高摄入蔬菜、水果、鱼类、豆制品其中两项或两项以上为特征的膳食模式为乳腺癌发病的保护因素。

大豆异黄酮的结构和人体内雌激素的结构相似,可以和雌激素受体结合而发挥类似雌激素的作用。但它的活性较低,发挥的雌激素样作用很弱。

大豆异黄酮 可起双向调节作用

大豆异黄酮的类雌激素样作用对女性体内雌激素水平起到的是双向调节作用。当人体内雌激素不足的时候,吃到体内的大豆异黄酮可以结合雌激素受体而发挥雌激素作用,起到补充雌激素的作用;当体内雌激素水平过高时,大豆异黄酮可以与雌激素竞争同雌激素受体结合,从而阻止雌激素发挥作用,也就降低了患乳腺癌、子宫内膜癌等疾病的危险。

大豆含有丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、胡萝卜素、B族维生素、维生素E和膳食纤维等多种有益于健康的成分,豆浆中蛋白质含量与牛奶相当,容易被消化吸收,所含的饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,也不含胆固醇,适合于老年人及心血管疾病患者饮用。

(据《北京晚报》消息)

经常反酸水 警惕胃食管反流

生活中您是否有过这种感觉?胃部或胸口有火辣辣的灼热感,吃完饭感觉胃被顶住了,反酸水。反酸水的情况时好时坏,时轻时重,严重时一些事情都被迫终止。有时候晚上刚躺下就感觉胸口灼热或反酸,影响入睡。甚至有时候睡着了,半夜又被反上来的酸水呛醒了,早晨嘴里还有酸味。

您的这些症状可能就是一种病——胃食管反流病。胃食管反流病为胃内容物反流至食管、口腔、咽喉、气道和(或)肺导致的一系列症状,终末器官效应和(或)并发症的一种疾病。

哪些人易患胃食管反流病?年龄大于40岁,肥胖,消化道疾病家族史,服用阿司匹林等非甾体类抗炎药,久坐、吸烟、饮酒、饱餐、浓茶、油腻、辛辣食物、焦虑、抑郁等。

胃食管反流病严重影响人们生活,典型症状为烧心和反流,患者需注意改变生活和饮食习惯,包括:餐后不宜即刻卧床,睡前2小时内不宜进食;避免食用高脂食物、巧克力、咖啡、浓茶、辛辣食物、洋葱、大蒜、薄荷等促进反流的食物;戒烟、禁酒;减少导致腹压增高的因素,如紧束腰带、便秘等;为减少夜间及卧位时所发生的反流,可适当抬高床头15至20厘米。另外,应保持良好心态、精神愉快,加强锻炼、控制体重。

(据《北京晚报》消息)

小知识

有没有得失智症 画个钟就知道了

画钟表试验“0-4分法”是一个简单、敏感、易行的认知筛查量表,对失智症筛查确诊率约为75%。

具体测试方法:指定一个时间,如2:45,要求老人独立画出一个完整的钟表,包括表盘、数字、指针。

记分方法:画一个封闭的圆得1分;数字位置正确得1分;12个数字无遗漏得1分;分、时针位置正确得1分。

评估结果:4分为认知功能正常,3-0分分别为轻、中和重度的认知功能障碍。0-2分需到医院确诊。

