

阿尔茨海默病可能潜伏30年

近日,一部名为《脐带》的电影让许多人泪洒现场,影片聚焦的是一名患有阿尔茨海默病的母亲,掀起了大家对该病的关注。在中国,阿尔茨海默病患者已超过1000万,年龄越大,发病率越高。“患者一般是65岁以上群体,但近年来,中年患者明显变多。”江苏省中医院神经内科主任中医师于顾然说,阿尔茨海默病或可潜伏20—30年,建议大家重视“第一次”遗忘。

要重视“第一次”遗忘

49岁的陈先生因头晕不适、反应迟钝就诊,医生判断可能是脑梗,住院检查却被查出阿尔茨海默病。于顾然介绍,阿尔茨海默病轻度期表现为记忆力减退,中度期表现为记忆力和理解力下降,重度期病人可能出门后无法回家、性格改变等。其记忆力减退的明显

特征是对新近发生的事情记不清,但对过去的事情却记得很清楚,由于目前无法根治,早期干预很重要。

于顾然说,研究发现,60岁的轻度阿尔茨海默病患者,可能在30—40岁时,脑内就已有神经毒素沉积,也就是说,阿尔茨海默病可能潜伏20—30年。他强调,老人第一次出现忘事等症状时,患者和家属就要重视,及时进行认知评估,以免错失挽回记忆力的时间。针对早期症状,可利用脑部核磁、功能核磁等检查及早发现患者及潜在人群。

预防从避免血管病开始

于顾然提醒,该病的主要致病因素分为不可干预因素和可干预因素,前者包括高龄、性别、家族遗传病史、种族、Down's综合征及APOEε4等位基因携带,后者包括血管危险因素(糖

尿病、高血压、脂质异常、代谢综合征肥胖、抽烟、少运动、脑低灌注、脑血管损害或卒中)、抑郁、严重头或脑外伤、中年听力丧失、认知储备低(文化程度低、社会或职业成就低)及社交少等。

预防上,于顾然建议可先从避免血管疾病开始:重视营养,均衡饮食,防止体重增加;多做有氧运动。此外,要多社交,勤动脑,避免失聪,因为听力残疾会加大患病风险。(摘编自《现代快报》)

相关链接

做家庭作业保卫大脑

“内向、悲观、抑郁的人失智风险高。性格不必勉强自己改变,但习惯可改变,且重要的是健脑益智,需每日有意识为之。”本报邀请解放军总医院第四医学中心健康管理中心专家彭国球,给大家留了一周的家庭作业,让我们一起在生活点滴中保卫大脑。

您可量力而行,这些作业可每天做,也可每周只做一天:1.请凭记忆简单绘制自家周遭的地图(包括主要的街道、店面)。2.频繁尝试用非惯用手干活;看电视时,可做双手抓握动作。3.至少与两位非家人面对面交流,可结伴买菜、买药、锻炼、逛街等。4.练毛笔书法、唱歌或阅读等健脑(无书法基础者可临摹字帖),时间50分钟。5.做50道100以内加减法计算题。6.保持好情绪,多夸自己提高自信,多夸别人建立好关系。7.健走6000步。

提醒:社会对“照顾老病父母”有很高的标准,凡事要求亲力亲为,认为这样才尽心尽孝。其实有些照顾“老老人”(尤其是失智父母)的老人早已不堪重负,不必硬撑,适时将照护工作交给专业人士或机构,这既是孝顺父母,也是善待自己。(本报记者刘惠)

做磁共振检查 兜里不能放纸币

做磁共振检查前,很多患者会将身上的铁磁性物品摘除,但常有患者问:“大夫,衣服口袋里只有纸,没事吧?”操作技师会回答:“纸巾没事,纸币不行!”患者疑惑,“纸和钱有什么区别?”

纸币上的纤维丝和彩点是造纸时在纸浆内掺入特殊的彩色纤维丝,或掺入用金属、塑料制成的小圆片,也有的在纸张未成型前,将纤维丝撒在纸面上,使纸张载有某种特殊的材料而起到防伪作用。各种钞票上的纤维丝,其色彩、长短、粗细、嵌露程度及分布位置各有不同。纸币内的金属丝线对磁场的均匀性会产生影响。在相关序列扫描时,将产生伪影,影响图像质量。(北京世纪坛医院影像科主治医师 张宁)

没摔跤却骨折了,莫忽视骨质疏松

一位老人前不久买米时不慎扭伤,腰直不起,腰痛严重,她整天坐立不安,晚上疼得睡不着,就医后被确诊为:脊柱侧弯,腰1椎体压缩性骨折。经“局麻下微创手术+骨水泥+腰椎骨折后凸椎体成形术”,老人才慢慢恢复正常行走。她百思不得其解:“我没摔跤,怎么会骨折呢?”

“没摔跤却骨折”并不是个例 骨质疏松在女性更年期后、男性60岁后都易高发。这位老人“没摔跤却骨折”并不是个例。不少高龄老人感染新冠后持续咳嗽,诱发腰痛,最终被确诊为脊柱骨折。当老人的背部剧痛、无法翻身时,往往是胸椎或腰椎骨折导致的,需及时手术,以免椎体变形、脊柱畸形等并发症。

单一补钙,骨骼不能有效吸收 老年朋友的骨骼脆弱易折,早已不堪重负,呼吁高度重视,尽早进行营养干预,摄入骨胶原。

我们的骨头中,22%的成分是蛋白质,有了它们的“加固”,骨骼才能强韧,经得起外力的冲击。如蛋白质长期摄入不足,不仅人的新骨形成落后,还易导致骨质疏松,增加骨折几率。鼓励老年人增强骨骼营养支持,越早越好。但大多数人补钙,只知道补钙,其实骨营养并没“吃饱”。骨胶原与钙共同构成了骨骼,它们在体内应保

持动态平衡:骨胶原在体内以胶原纤维和弹性纤维网的形式存在,钙就是一个个小点,密密麻麻地黏附在这张纤维网上。骨胶原越多,黏附的钙就越多,骨骼质量就越好;随着年龄的增长,骨胶原越来越少,如果没有额外补充,钙就无法沉积在骨内,会影响骨骼钙化,易引起骨质疏松。

更多人开始补钙胶原 从单纯补钙,到重视补充复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白),这是营养领域重新认识骨骼退行性问题的革命性成果,也是中老年人科学强骨、壮骨观念的进步。专家认为:骨质疏松的重要原因之一是骨胶原缺乏。传统补钙并不能解决骨质疏松的问题,钙的缺少是源于骨胶原的流失,补充骨胶原是关键。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原是Ⅱ型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,其以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补和格牌骨胶原啦!

订购热线
400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258 鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物

“感冒”服药3天不见效,宜查肺炎

前不久,北京73岁的康先生出现咳嗽、乏力等症状,他以为是患了感冒,到药店买了感冒药服用,但几天下来,症状反而加重了,出现了乏力和喘气。康先生赶紧就医,被诊断为肺炎,需住院治疗。

肺炎的初期症状与感冒相似,一般表现为发热、轻微咳嗽,严重的肺炎会引起呼吸困难、剧烈咳嗽、口唇发绀等现象。春季气温变化大,患感冒、肺炎的老人增多。老年人一旦发生呼吸道感染,莫当普通感冒处理,如感冒后服药3天不见效,应立即到医院就诊,作肺炎排查。通过查血常规可见白血

细胞与中性粒细胞比例升高,查X线胸透或胸片可见肺部感染部位等依据,从而诊断出是否患肺炎。冬春季多发病毒性肺炎,有些人误以为得了肺炎,吃消炎药一定管用。其实,病毒性肺炎一般不用抗生素,大家不要擅自用药。(摘编自《北京青年报》)

小提醒

春季别急着换掉厚衣服 沈阳市中医院骨伤科主任陆彤言最近在门诊接诊了很多腰椎间盘突出和关节炎复发的患者。他提醒老年人别着急换掉厚衣物,洗衣洗碗时戴好塑胶手套,避免凉水刺激。

高危人群早筛查提高癌症生存率

3月22日,《中华肿瘤杂志》发表国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院的重磅文章,公布2016年中国癌症流行数据,首次提供各省份主要癌谱流行情况:肺癌的发病率在除西藏、甘肃和青海外的其他地区均位居首位;鼻咽癌在全国发病位居第20位,但在广东、广西、海南、江西、贵州等地区均位居前10位;甲状腺癌在全国发病位居第7位,但在天津、浙江、新疆上升为第2位,城市女性高发;食管癌在北京、天津、上海、广东的发病较低,位居第15位左右;前列腺癌在北京、上海、江苏、浙江

等经济发达地区高发。

3月25日,在太原召开的第十届国家癌症中心学术年会上,中国科学院院士赫捷表示,十年前,我国癌症5年生存率仅30.9%,如今5年生存率已提高到40.5%,增加了近10个百分点。未来要把癌症患者的5年生存率提高到46%左右。她建议高危人群及时筛查、诊治。“早期癌症经过诊治,5年生存率基本上可达90%以上,而晚期患者一般不超过50%。”另外,癌症患者确诊后要接受规范化诊治。(摘编自《每日经济新闻》)