

2023年9月15日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳



关注老年人脑健康 防止阿尔茨海默病



唐亚梅在门诊出诊。受访者供图

自2000年起,每年9月是中国脑健康月,9月16日是“中国脑健康日”,旨在唤醒公众对脑健康的重视,加强人们对脑健康的认识和了解。2023年9月16日,是第23个“中国脑健康日”,让我们一起关注老年人脑健康,防治阿尔茨海默病等各种脑病。中山大学孙逸仙纪念医院副院长唐亚梅指出,各种脑病中有些可通过早发现、早干预、早治疗进行有效预防和控制。

脑病分七类

“如果你经常出现头晕头痛、记忆力长时间下降、手脚偏瘫、视力变化、失眠、抽搐等症状时,可能是脑部出现问题、不健康了,要及早就医。”唐亚梅介绍,脑病主要分七大类,第一类是神经科较常见的神经退行性疾病,包括老年痴呆、帕金森病等。第二类是脑血管病,例如脑卒中,俗称中风,最常见临床表现是突然偏瘫、偏身麻木。第三类是癫痫,俗称羊癫疯,最常见表现是发作性抽搐。第四类是自身免疫性疾病和感染性疾病。自身免疫系统出现了紊乱所引起的疾病,如多发

性硬化或者视神经脊髓炎。颅内感染性疾病是细菌、病毒或真菌等病原体侵犯大脑引起,如病毒性脑炎。第五类是脑肿瘤和脑外伤。第六类是营养代谢性疾病,如维生素缺乏、糖尿病、过度饮酒等均可引起脑病。第七类是精神心理类问题,如抑郁症等,“当出现精神心理类的问题如抑郁、焦虑症状时,可以到神经内科、专门的精神心理专科就诊。”唐亚梅提醒道,在各种脑病中,大家最容易忽视的就是老年痴呆,尤其是其中最常见的一种——阿尔茨海默病,它起病慢,早期症状不严重,误以为是正常老化。

什么是阿尔茨海默病?

据报道,世界上每3秒钟就有一个人患上阿尔茨海默病。随着我国人口老龄化发展,60岁及以上人群中痴呆患病率逐渐上升,但知晓率、就诊率、治疗率却非常低。那到底是什么是阿尔茨海默病呢?唐亚梅解释,阿尔茨海默病(Alzheimer's disease,AD)是老年期痴呆最常见的一种类型,以进行性获得性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统(大脑)退行性变,是导致老年人失能的重要原因。

流行病学研究显示,目前我国阿尔茨海默病患者已高达900多万,占世界总病例数的1/4左右,每年平均有30万新发病例,且患病率随年龄升高呈显著增长趋势。预计到2050年,我国60岁以上患者数量将达到3000万人,预计相关费用所致经济负担将达到12万亿元人民币。阿尔茨海默

病的早期诊断和防治已经成为了重大的科学和社会问题。

“我这两年也感觉自己记忆力下降,这算是阿尔茨海默病的前兆吗?”面对记者的问题,唐亚梅笑道:“阿尔茨海默病一般是60岁以上开始发病。记忆力下降不一定是阿尔茨海默病的前兆,但阿尔茨海默病最常见的前兆是记忆力下降。年轻人记忆力下降是良性记忆障碍,脑部并不会出现萎缩,血液痴呆的相关标志物也没有异常”。原来,阿尔茨海默病可分为早发型和迟发型。早发型阿尔茨海默病通常在40-50岁就出现明显的症状,发展迅速,通常和基因变异有很大关系。如果家族中有类似的痴呆患者,出现早发型阿尔茨海默病的可能性会更大。迟发型阿尔茨海默病通常在60岁以后才出现,就是俗称的“老年痴呆症”,病程可达10-20年。

阿尔茨海默病早期的十大预警信号

唐亚梅建议,中老年人可以通过一些危险因素的筛查得知自己将来患阿尔茨海默病的机率,提前做好预防措施。因为这种病的一些高危因素是可控的,如血管危险因素:高血压病、糖尿病、血脂异常、超重或肥胖、吸烟及有害饮酒、多种血管因素的联合作用、心脑血管疾病等;社会心理因素:低教育程度、抑郁状态、睡眠障碍等;其他因素:听觉异常、嗅觉异常、视觉异常、脑外伤等。但年龄、性别(女性)、家族史和载脂蛋白E(APOE4)等位基因的携带等高危因素是不可控的,只能早发现早干预早治疗。

唐亚梅表示,她所带领的团队最新研究发现:过早绝经与全因痴呆风险增加有关,绝经后合并症包括睡眠障碍、精神障碍、虚弱、慢性疼痛以及代谢综合征等可能是提前绝经导致痴呆风险增高的中介因素。此外,她们还研究发现,倒班工作与非倒班工作相比,全因痴呆的风险增加30%,并且这种关系没有因遗传易感性而改变。

作为子女,该如何在早期识别老人是否患了阿尔茨海默病呢?她表示,当家里老人出现10种“老糊涂”的表现,很可能是阿尔茨海默病早期痴呆的早期表现!

第一种,记忆力下降。特别是近期记忆力下降,比如出门忘记带钥匙,或者计划买的菜出门就忘记了,或者近一周做的比较重要的事情想不起来了。如果出现了多次想不起来的情况,家属应该及时陪

同老人就医。

第二种,计划事情的能力下降。比如以前过节可以独立完成包红包等活动,今年过节需要别人的帮助,处理复杂事情的能力下降,计划事情的能力丧失也是很重要的早期表现。

第三种,完成熟悉工作有困难。比如以前年夜饭会准备很多菜,今年有的菜需要看菜谱来做,这种熟悉的操作会出现一定的问题。

第四种,时间或地点分不清。记不清具体时间或经常迷路。

第五种,语言表达有问题。讲话过程中熟悉的词说不出来,用其他的语句进行解释,词不达意或找词困难。例如“刷牙”,说成“牙刷”。

第六种,经常放错东西。比如把电水壶放到煤气灶上。

第七种,判断力减退。比如看电视时辨别不出来正面人物及反面人物。

第八种,视空间出问题。比如去找杯子,杯子就在眼前但就是看不到,或者反应不过来那就是杯子。

第九种,主动性丧失。不愿意参加社交活动,以前的工作也不想做了,以前爱好的活动也不感兴趣了。

第十种,情绪或行为的改变。会在没有任何合理原因的情况下出现情绪的快速变化,可能在几分钟前从喜悦到大哭,之后生气发怒,最后又恢复平静,也可能在本应是悲伤的时候却表现出欣喜的情绪。有些人还会出现片断的幻觉、妄想,多以被偷窃和嫉妒为主。

如何预防阿尔茨海默病?

唐亚梅指出,为预防阿尔茨海默病,在日常生活中,我们要管理好血压、血糖、血脂;戒烟和限酒,多运动,多参加娱乐及社交活动;多阅读,多动脑,可以和朋友一起玩促智游戏、纸牌、麻将等;以低脂、低盐和地中海饮食为主(谷类、杂粮、鱼肉、坚果、橄榄油等);保持乐观的心态、稳定的情绪及充足的睡眠;及时处理听觉、视觉及嗅觉的问题;如果有脑外伤及时进行康复训练。

那阿尔茨海默病如何确诊呢?她告诉记者,一般患者来到医院后,医生会根据患者症状表现以及量表筛查来评定认知功能是否正常,如果发现认知功能出现下

降,需进一步明确是否痴呆。认知功能包括记忆、语言、视空间、执行、计算和理解判断等领域,如果有2项或以上认知域有问题,并且影响了患者的日常或社会能力,才考虑为痴呆。进而,医生会根据进一步检查结果来判断患者属于哪种类型痴呆,是早期、中期还是晚期。这时,通常需要通过头颅MR、PET-CT检查,以及验血和脑脊液检查Aβ、tau蛋白等指标来进一步明确诊断。“目前暂无根治阿尔茨海默病的特效药,但尽早诊断,及时治疗可以减轻患者症状,延缓进展,而且应尽可能坚持长期治疗。”唐亚梅强调。