

别让“记忆橡皮擦”偷走人生

一文读懂阿尔茨海默病的预防与应对

焦守广 通讯员 赵梅
济南报道

阿尔茨海默病，这个被称为“记忆橡皮擦”的疾病，正给无数家庭造成困扰。它如同一个无声杀手，悄无声息地潜入大脑，一点点侵蚀着患者的记忆、认知和思维能力。不仅给患者本人带来了巨大痛苦，也给家庭和社会带来了沉重负担。

为什么会得阿尔茨海默病

山东第一医科大学附属中心医院神经内科主任边红介绍，遗传因素在阿尔茨海默病的发病中扮演着重要角色。家族中有阿尔茨海默病患者的，直系亲人患病风险会显著增加。

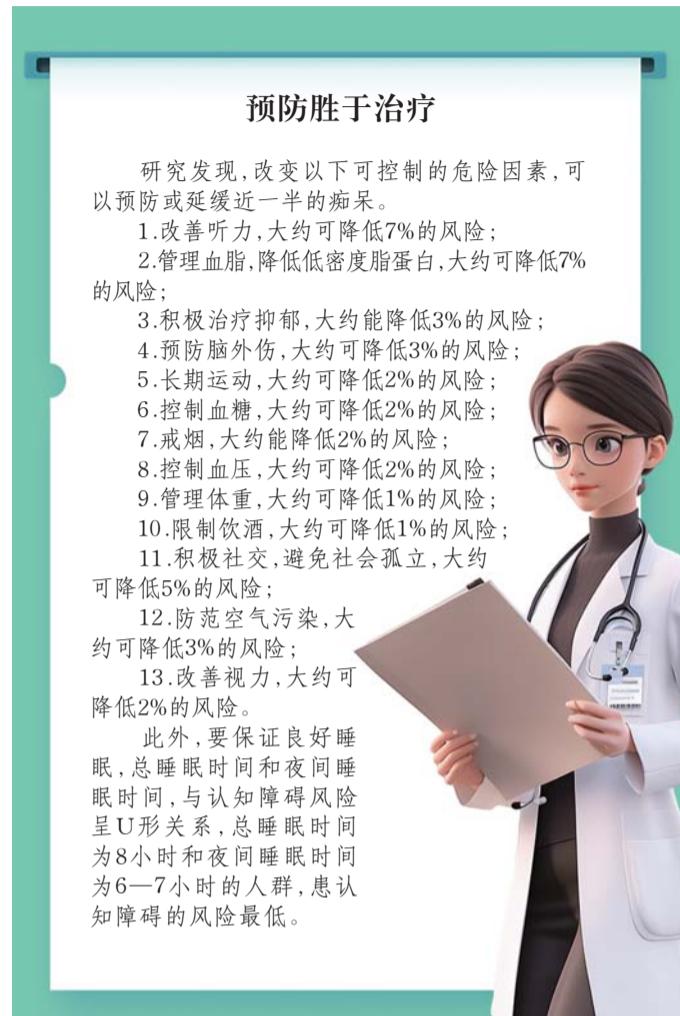
一些特定的基因突变，如APP、PSEN1、PSEN2等，会直接导致阿尔茨海默病的发生，这些致病基因如同定时炸弹，一旦被触发，便会引发一系列病理变化，导致大脑中的淀粉样蛋白异常沉积，形成斑块，破坏神经元之间的连接，影响神经信号的传递，进而引发认知功能衰退。

而ApoE、ABCA7、TREM2等风险基因的存在，也会在潜移默化中增加患病几率，它们可能通过影响代谢、免疫等功能，使大脑更容易受到损伤。

年龄是另一个不可忽视的因素。随着年龄增长，大脑就像一台老化的机器，神经细胞逐渐老化、死亡，大脑的自我修复和调节能力也逐渐下降。

令人担忧的是，近年来，阿尔茨海默病发病年轻化的趋势愈发明显，越来越多的年轻人被这一疾病盯上。

严重的头部创伤，如车祸、跌倒导致的头部撞击，会对大脑造成直接的物理损伤，破坏大脑



预防胜于治疗

研究发现，改变以下可控制的危险因素，可以预防或延缓近一半的痴呆。

1. 改善听力，大约可降低7%的风险；
2. 管理血脂，降低低密度脂蛋白，大约可降低7%的风险；
3. 积极治疗抑郁，大约能降低3%的风险；
4. 预防脑外伤，大约可降低3%的风险；
5. 长期运动，大约可降低2%的风险；
6. 控制血糖，大约可降低2%的风险；
7. 戒烟，大约能降低2%的风险；
8. 控制血压，大约可降低2%的风险；
9. 管理体重，大约可降低1%的风险；
10. 限制饮酒，大约可降低1%的风险；
11. 积极社交，避免社会孤立，大约可降低5%的风险；
12. 防范空气污染，大约可降低3%的风险；
13. 改善视力，大约可降低2%的风险。

此外，要保证良好睡眠，总睡眠时间和夜间睡眠时间，与认知障碍风险呈U形关系，总睡眠时间为8小时和夜间睡眠时间为6—7小时的人群，患认知障碍的风险最低。

的组织结构，引发炎症反应。长期下来，会加速大脑的衰老和退化，增加阿尔茨海默病的发病风险。

感官功能退化，如视力和听力下降，同样会影响大脑的功能。当视力或听力受损时，大脑接收到的外界信息减少，大脑的活跃度和认知功能也会随之下降。特别是听力损失，它与阿尔茨海默病的关联尤为密切，研究表明，听力损失每增加10分贝，患阿尔茨海默病的风险就会增

加20%。

心理状态不佳，如长期处于抑郁、焦虑情绪中，或遭受重大精神刺激、创伤，会导致大脑内的神经递质失衡，影响神经元的正常功能。长期的心理压力还会引发身体的应激反应，释放出一些有害物质，对大脑造成损伤。

早期症状不易察觉警惕一些蛛丝马迹

边红表示，阿尔茨海默病的早期症状不易被察觉，但仍有一些蛛丝马迹。

1. 认知功能减退：患者可能会发现自己学习新知识变得困难，刚刚发生的事情转头就忘，常常重复提问同一个问题，或者反复讲述同一件事情。他们开始频繁地使用便签和记事本，来提醒自己要做的事，但还是会忘记重要的时间和预约。

除了记忆力减退，其他认知领域也可能受到损害。

比如在言语表达上，会出现找词困难，明明知道想说什么，却怎么也想不起来那个词；在视空间功能方面，可能会在熟悉的地方迷路，无法准确判断物体的位置和距离；执行功能下降，导致他们难以提前制定计划，对事情的理解和反应也变得迟钝。

2. 日常生活能力轻微损害：曾经能轻松处理复杂财务问题的人，可能会在算账、转账时力不从心；在日常生活中，哪怕使用遥控器、手机等也会变得困难，甚至连搭乘公共交通工具这样简单的事，也会让他们感到迷茫。这些看似不起眼的变化，其实都是大脑发出的危险信号。

3. 非认知性神经精神症状(NPS)：患者可能会变得淡漠，对周围的人和事都提不起兴趣，整天无精打采；也可能陷入抑郁、焦虑情绪中，常常感到莫名的不安和恐惧。这些情绪上的变化，不仅会影响患者的生活质量，还会加速病情进展。

“面对阿尔茨海默病这一严峻挑战，我们并非束手无策。”边红表示，医院作为对抗疾病的前沿阵地，拥有专业的筛查和诊断流程。对于45岁及以上有高危因素的人群，建议前往神经内科门诊或记忆门诊进行专业筛查。当出现早期迹象时，及时到神经内科、记忆门诊就诊。

□生活课堂

快速分辨心梗和脑梗

脑梗信号：头晕、看东西模糊、四肢麻木，一天内能缓解，但会反复发作。脑梗紧急发作时，可能出现四肢麻木、口眼歪斜、说话不清楚、恶心想吐。

心梗信号：喘不上来气、心口疼、肩膀疼，还可能出现牙疼、胃疼，吃药不能缓解。心梗紧急发作时，可能出现血压迅速下降、发热出汗、心前区疼痛。

家中常备三种“救命药”

北京大学深圳医院心内科主任医师吴淳介绍，3种药是中老年人常备的“救命药”。

速效救心丸：抗心肌缺血、保护心脏、降低血液黏度等，也可防治心脑血管疾病，但需要在专业医生或药师指导下服用。

硝酸甘油片：这是冠心病人常备的一种药，能迅速缓解心绞痛，但一定要注意，确诊冠心病的人群才需要准备。

复方丹参滴丸：冠心病治疗常用药物之一，起效快，可用于心血管疾病的预防、治疗。

注意：身体出现不适时，建议及时到正规医院就诊，在专业医生或药师指导下，根据自身病情进行诊治，遵循医嘱正确使用药物，切勿盲目用药。

中医推荐结节“散结方”

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康推荐“三大结节散结方”。

甲状腺结节：苍术、猫爪草、玫瑰花，各取1~3克，用热水冲泡饮用。禁忌人群：大便干燥人群、月经量比较大的女性、有出血倾向的人群不宜饮用。

肺结节：百合、党参、金荞麦，各取1~3克，用热水冲泡饮用。禁忌人群：脾胃功能异常，经常胃肠胀气的人群不宜饮用。

乳腺结节：橘叶、玫瑰花、生麦芽，各取1~3克，用热水冲泡饮用。禁忌人群：月经量比较大的女性、有出血倾向的人群不宜饮用。

朱为康提醒，三大散结方可以为用，但这样量会比较大，不适合泡茶饮，煮开后饮用会更合适些。

黄芪丹参山楂饮

成都市中西医结合医院专家表示，如果你平时容易头晕、头痛、胸闷气短，体检时检查出了血管堵塞、颈动脉斑块等问题，可能与你的气血运行不畅、气滞血瘀、痰淤互结有关，推荐饮用黄芪丹参山楂饮，帮你活血化瘀、化痰祛湿。

制作方法：黄芪、丹参、山楂各取10克，加入适量清水后煮20分钟。禁忌人群：经期女性、孕妇不宜饮用。

记住3个“黄金吃饭时间”

早餐推荐时间：7:00~8:00，不吃早餐不利于血糖、体重控制，还会增加患胃病、胆结石风险。

午餐推荐时间：11:00~13:30，此时是人体机能比较旺盛的时刻，各个组织与消化系统功能也比较强，能够使食物充分消化吸收，食物营养利用率也会更高。

晚餐推荐时间：18:00~19:00，晚餐和睡眠时间最好间隔4小时以上，有利于消化吸收食物、稳定血糖、控制体重、保证良好睡眠质量。

据CCTV生活圈

秋冬手脚皲裂咋对付

中西医结合疗法，可实现标本兼治

贺照阳 通讯员 丁娜
济南报道

秋冬季节来临，济南市皮肤病防治院皮肤科诊室迎来不少被“手足皲裂”困扰的患者。他们的手掌、足底布满纵横交错的裂口，严重者裂口渗血、疼痛难忍，日常行走都需小心翼翼。这种看似常见的皮肤问题，不仅造成皮肤损伤，更直接影响人们的生活质量与工作效率。今天，济南市皮肤病防治院主治中医师王盘为大家详解中西医结合的防治方案，助您摆脱这一秋冬顽疾。

王盘介绍，现代医学认为，手足皲裂的发生，与皮肤自身结构及外界刺激密切相关。手掌、足底的角质层本就厚实，且缺乏毛囊和皮脂腺，无法自然分泌皮脂形成保护屏障，导致局部皮肤容易干燥。加上频繁接触洗涤

剂、消毒剂，或长期摩擦，天气干燥寒冷等外在刺激，会进一步导致皮脂流失甚至溶解，使皮肤失去弹性、干燥粗糙，最终因牵拉形成裂口。

在中医理论中，皮肤状态与脏腑气血息息相关，对手足皲裂的认知，远超“皮肤干了”的表层理解。其核心病机为“本虚标实”：“本虚”源于气血亏虚，若天生体质虚弱、久病不愈或过度劳累，会导致气血生成不足，无法将营养物质输送至肢体末端，手足皮肤失养便会干燥粗糙，逐渐开裂；“标实”则与外界燥邪相关，秋冬时节燥邪盛行，易耗伤人体津液，尤其血虚体质者更易受其影响，进而化生“内风”，表现为皮肤瘙痒、脱屑，最终发展为皲裂，这便是中医所说的“血虚风燥”证。

明确病因后，中西医结合的

防治策略，可实现标本兼顾：西医治标，快速修复皮肤屏障、缓解急症；中医治本，调理内在气血、从根源预防复发，两者协同，可起到事半功倍之效。

当裂口已出现，甚至疼痛出血时，关键是做好局部护理，快速修复皮肤屏障。

首先要加强保湿，可涂抹尿素维E乳膏、复方尿素乳膏等高油脂性药膏，它们能在皮肤表面形成“防护膜”，锁住水分、补充油脂；若效果不佳，可选用含紫草、当归、苦参等成分的中药软膏，兼顾保湿与舒缓功效。

其次需对症处理：裂口较深、有红肿化脓等感染迹象时，需在医生指导下使用莫匹罗星软膏等抗生素软膏；若皮肤角化增厚明显，可短期使用高浓度尿素软膏或水杨酸软膏，温和剥脱增厚角质，注意避免自行长期使用。

局部症状缓解后，内在调理是预防复发的关键。中医主张补气养血、润燥祛风，可在中医师辨证指导下服用中药方剂，常用八珍汤、当归饮子、四物汤等加减，针对性改善气血亏虚状态；日常也可通过食补调理，当归生姜羊肉汤能温中散寒、补气养血，红枣桂圆枸杞茶可滋阴补血、滋阴津液，均是秋冬养生的优选。

最后，王盘医生提醒大家，手足皲裂的防治需注重日常养护：秋冬季节减少接触刺激性物质，做家务时佩戴橡胶手套；洗手洗脚后及时涂抹保湿产品，保持皮肤滋润；避免频繁摩擦手足部位，选择宽松透气的鞋袜。若自行护理一周后症状仍未好转，或裂口加深、疼痛加剧、感染扩散，需及时前往皮肤科就诊，接受规范治疗。