

多在65岁后发病, 病因不明

“去世对她来说也许是一种解脱。”在电话中得到奶奶去世的消息,在济南工作的小君流着泪说道。“奶奶被这个老年痴呆症折磨得太可怜了,在床上已经躺了好几年了,吃饭都需要别人喂。”小君奶奶患有老年痴呆症,在医学上被称为阿尔茨海默病。

根据《世界阿尔茨海默症2015年报告》显示,目前全球有4600万患者。2015年预计新增990万新确诊病例,相当于每3秒钟增加一例;中等和低收入国家增加明显。

中国阿尔茨海默病协会副主席、山东省立医院神经内科主任杜怡峰表示,阿尔茨海默病的发病人群多在65岁后发病,80岁后的发病在20%左右,到90岁以后接近一半的人可能会患有不同程度的老年痴呆症。“老年痴呆像一种‘流行病’,在老年人中发病率上升较快。同时,该病的发病原因尚不明确。”

以青岛市为例,虽然没有做过全市的普查,但近两年仅在青岛市精神卫生中心,阿尔茨海默病就诊人次由2012年的1500人次增加至2014年的6000人次;阿尔茨海默病在老年患者就诊病种的构成比也由2012年的5%增加至2014年的14%,排在门诊就诊谱第四位。

情感淡漠言语减少, 就得注意了

6年前,小君的奶奶走失过一次,“当时全家人发疯一样找,还报了警。”小君回忆道,“直到两天后,奶奶才被警察送了回来。”“随着病情的加重,后来奶奶只认识爷爷一个人了,也只有爷爷才能听懂她稀里糊涂的话。”后来,小君的奶奶只能长期卧床,完全失去了生活自理能力。山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友表示,阿尔茨海默病不仅严重影响患者生活质量,更对家庭造成了较大的经济负担。

《世界阿尔茨海默症2015年报告》指出,阿尔茨海默病的花费包括三部分:直接医疗费用、照料费用(付费的专职家庭照料、居家及养老院照料)以及日常照料花销。2015年全球该病花费8180亿美元,相当于世界GDP的1.09%。

专家指出,阿尔茨海默病的发展可分为三个阶段,第一阶段为患病后1-3年,属于轻度期,主要表现为记忆减退,尤其是近记忆下降,工作或家务劳动漫不经心,情感淡漠,言语词汇减少;第二阶段为4-6年,为中度期,表现为记忆严重受损,常常忘记所处时间和地点,在穿衣、个人卫生方面需要帮助,急躁不安,可能尿失禁;第三阶段为7-10年,为重度期,仅存片段的记忆,大小便失禁,完全丧失生活能力,常缄默不语,最终去世。

教育程度高, 患病风险低

杜怡峰介绍,阿尔茨海默病分为家族性、散发性两种,其中家族性阿尔茨海默病只占患者人数的1%-3%,而且发病较早,四五十岁就可能发病。“散发性患者群体的致病原因可能包括高血压、糖尿病、心脑血管疾病、不良饮食习惯、过量饮酒、社会活动少等多方面。”杜怡峰表示,有研究表明,受教育程度越高,患病风险越低。

截至目前,无论是药物还是康复训练,对于阿尔茨海默病的治疗重点都是延缓病情的发展,尚不能逆转或彻底治愈。“不少家人都觉得老人年龄大了,记忆力下降是正常现象,对这个病重视程度不够。”杜怡峰说道,“其实早诊断早治疗能非常有效地减缓病情进展速度,提高患者生活质量,也降低家庭负担。”

阿尔茨海默病的早期症状可以归纳为“四不”,一是“记不住事”。阿尔茨海默病的最常见的症状是记忆力减退,尤其是对最近了解到的信息,如今天早晨吃的什么饭,转眼就忘记了,但多年前的事还能想起来。二是“算不清数”。如上街购物算不清账,有时多给钱,有时少给钱,有时干脆忘了给钱。三是“认不得路”。难以完成居家、工作、休闲中熟悉的事务。例如开车到熟悉的地点等独自外出可能回不了家,尤其是在不熟悉的地方。四是“说不清话”。一件很简单的事她啰里啰嗦就是说不明白。

这个时期也是最有治疗价值的时期,如果发现家里老人出现了以上的“四不”症状,赶紧带老人到医院就诊,早干预防早治疗。

媒体常常报道老人走失、儿女寻人的故事,超过八成走失的老人,是阿尔茨海默病患者。阿尔茨海默病,俗称老年痴呆,患者不仅渐渐失去大脑中的记忆,随着病情发展,甚至完全丧失生活自理能力。美国前总统里根也受到这种疾病的折磨。每年的9月21日被定为“世界老年痴呆日”,借此呼吁大家更多关注这个群体,共同对抗阿尔茨海默病。

我是谁

本报记者 陈晓丽



阿尔茨海默患者猛增

《世界阿尔茨海默症2015年报告》称,随着世界人口的老化,到2050年,全球患有老年痴呆症的人数将从目前的4700万人增加到1.32亿人。

2015年
4700万

2030年
7500万

2050年
1.32亿



目前我国共有
900万阿尔茨海默症患者

在我国,有900多万人患有阿尔茨海默病;4000万人患有轻度认知障碍。随着老龄社会的发展,预计到2015年一对夫妻赡养的4位80岁以上老人中,就有1位会患有阿尔茨海默病。

预防阿尔茨海默 “吃、喝、玩、乐、不吸烟”

吃



多吃水果、蔬菜、豆类、鱼类、西红柿、少肉、少煎炸食物,也就是清淡饮食。

喝



常喝绿茶和少量葡萄酒可预防老年痴呆。

玩



画画、阅读、唱歌、打太极,对新鲜事物不排斥并勇于尝试。

乐



乐观、积极、阳光、热情地面对生活。

不吸烟



重度吸烟在痴呆可控风险因素里排名第一。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著十余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科学分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

学会识别新生儿 正常的“异常”表现(下)

新生儿出生时可出现某些有别于成人的特殊表现,可能是病态,然并非表示真正有病。一些情况是新生儿的特殊表现,是儿科的特色,盲目处理会造成真正的病态。现在教给爸爸妈妈认识一下,新生宝宝的一些看似异常,其实是新生儿期特有的正常表现。

1、乳房肿大、分泌乳液

部分女婴或男婴在生后2-3天可出现乳房肿胀,并有少量黄色乳液分泌。这为生前受母体激素(生乳素)影响所致。一般生后10天最明显,2-3周后渐消退,乃生理现象,不必惊慌,不要作处理。按摩、挤压会损伤皮肤引起感染。一旦肿胀的乳房出现红、肿,说明有感染,应给适量抗生素或切开引流。

2、女婴阴道出血和分泌粘液

有少数女婴生后3-5天有少量血样分泌物或白色粘液从阴道排出,其为阴道分泌物,由母体激素(雌激素)传授引起,称“假月经”、“白带”。一般1-2天后会自行消失,不必处理。一般出血量少,仅沾染尿布,也无其它部位出血,可适当考虑应用淡清洗液清洗外阴。

3、尿红或排尿时啼哭

新生儿生后48小时内应有小便排出,有的生后2-5天在排尿时啼哭,且尿布染成红色一片。这是由于尿少,尿酸盐滞留在肾内形成尿酸梗塞引起,随吮乳量及吮水量增加,尿量增多,尿酸盐全部溶解尿中而消失,婴儿也就能安静入睡。

4、胎位畸形

胎儿在宫内,受子宫范围限制,躯干、四肢不能舒展,只能弓背屈膝,且多数为倒立。故初生时,新生儿的手脚屈曲,小腿有些向内弯曲,呈“WM”,此为正常现象。随生长发育会自然恢复,无需捆绑,但注意与“抑脚一足外翻”、“脚下垂一足内翻”相鉴别。若刺激活动后即恢复正常,称新生儿胎位性假性畸形足,一般3-4月后渐恢复,无后遗症,若不能恢复应外科处理。

5、溢奶(吐奶):

由于新生儿的胃与成人不同,位置呈横位(成人相对直立),容量小,胃底部发育不全,入口处贲门发育不完善,关闭不全,而出口幽门发育相对成熟,因此胃为“敞开口的瓶子”,在吸乳过程中,空气易吸入胃腔,如喂奶过多、过快,吸入空气,或喂后换尿布或摇动过多、或牛奶过热、过冷均会产生溢奶。溢奶时一般无不适感,也不影响生长发育。但若容易溢奶,在喂后应取右侧卧位,或将床头抬高。若不见好转,且溢奶时痛苦,量多有奶块、体重下降,应查找原因。

总之,新生儿有自身的特殊性,有些看似“异常”的表现实则是正常的,家长要学会识别,这样可减少误诊及不必要的惊慌,为培育优秀下一代打好基础。