

壹点问医

“最近总是忘事，我是不是得注意预防阿尔兹海默症？”12月1日，在“关爱认知健康，早诊早智——山东省阿尔兹海默症公益科普义诊”现场，80多岁的张大爷提出了自己的疑惑。

专家介绍，阿尔兹海默症是老年期痴呆的一种，是以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性病变。我国每20个65岁以上老人就有1个患阿尔兹海默症。是什么导致了阿尔兹海默症？能否预防？在义诊现场，省立医院神经内科主任医师杜怡峰等专家进行详解。



扫码看直播

生活课堂

冬季该如何减少心衰发作

心衰是各种心脏疾病发展的终末阶段。据统计，在我国，成年人心力衰竭患病率达1.3%，接近1000万人。

近年来，心力衰竭患者年轻化的趋势明显。

目前正值冬季，也是心力衰竭的高发季节，对于心力衰竭患者来说，怎么做才能更好地减少疾病发作？

饮食方面：限制饮食中每日盐的摄入量，多食用些粗纤维食物以及易消化的食物。如果一次性进食过多，也会造成心脏负担。因此，应避免过度饱食，提倡少食多餐。

生活起居方面：要注意防寒保暖，防止感冒、肺部感染，特别是有慢性肺部疾病的患者，更应该注意。

运动方面：适当运动可以降低心力衰竭发生的风险，特别是某些高危人群，如老年人、虚弱的心力衰竭患者。

合理用药方面：按时服药是控制心力衰竭最重要的手段，可以减少住院和死亡风险，同时可减轻或消除症状，改善生活质量。

“生命腺”最怕冷 冬季保养有妙招

前列腺最怕的就是冷，冬天一到，保养前列腺就变得特别重要。告诉你3种方法，让你在冬天正确保养前列腺。

(1)在家炖当归生姜羊肉汤，可以温中散寒。

(2)冬季如果出现前列腺炎，可以用丁桂散贴肚脐，一天2至3小时，连续贴14天。前列腺炎症状主要包括小腹部、会阴部胀痛、尿频等。

(3)搓八髎。八髎包括上髎、次髎、中髎和下髎，左右共八个穴位。简单来说，就是在骶骨两侧，每天睡觉前可以用双手搓八髎穴，搓到小腹部、会阴部发热，一般5分钟为宜。

小健

老想不起熟人名字？可能是阿尔兹海默症早期预警

写日记常运动 可防“老来痴”

齐鲁晚报·齐鲁壹点 见习记者 刘通

“忘事”可能是脑有病 早期诊治很关键

“很多人说自己已七八十岁，年龄大了，记不住事很正常，这种想法是不对的。”针对大众关于脑健康的误区，杜怡峰教授提醒，“脑是‘司令部’，如果司令部不行了，腿跑得再快也没有用。只要忘事，就可能存在脑问题，这种情况应及早到医院检查，尤其是到专科门诊，这是非常必要的。”

“阿尔兹海默症发生前期会释放很多信号，但最核心的就是‘忘事’。刚做过的事转眼就忘，记不起熟人的名字，有这种情况一定要警惕。”杜怡峰教授介绍，“阿尔兹海默症从发作到后期加重，整个病程可以持续十余年。如果从早期就能很好地控制，这个病就没有大家想象得那么可怕，对老年人的影响也不会太大。但如果看得晚、治疗晚，不仅会让患者和家属痛苦，而且整个治疗过程的经济负担也会很重，给整个家庭带来很大压力。”

除了提高预防意识外，哪些

人群需要格外提高警惕？杜怡峰教授也分享了自己的经验。“年龄大、有阿尔兹海默症家族史、家庭遭遇重大变故、独居的老人，都属于阿尔兹海默症的易发人群。所以家属要鼓励老人多参与社会活动，像参加老年大学、跳广场舞、下象棋、打纸牌都非常好。”

预防“痴呆”有窍门 稍微出汗就挺好

国际阿尔兹海默症协会报告显示，每3秒钟，全球就有一位阿尔兹海默症患者产生。如何预防阿尔兹海默症，也是备受大家关注的焦点。

对此，杜怡峰教授表示，在生活方式上，老人应当多参加社交活动，避免孤独；在饮食习惯上，可以采用“地中海饮食”方式，将平常做饭菜的食用油换成橄榄油，多吃鲑鱼、带鱼等深海鱼，同时适当吃些坚果和新鲜果蔬；在生活习惯上，坚持做有氧运动。

“老人不能像年轻人一样剧烈地跑步，但可以适当快步走，每次走到稍微有些心慌、出汗，就是一种不错的有氧运动。”杜怡峰教授说。

阿尔兹海默症与脑健康密切相关，锻炼大脑记忆也至关重

要。杜怡峰教授介绍了一个简单实用的锻炼方式。“大家如果有精力，每天吃完晚饭或者散步回家，把一天的事情像写日记一样记下来，天天坚持，对锻炼脑力是非常好的。”

除了生活习惯外，山东中医药大学附属医院脑病科主任徐向青教授提醒，还要从控制疾病与危险因素的角度来预防阿尔兹海默症。

“现在很多中老年人有高血压、糖尿病、高脂血症、心脏病等。这些疾病如果能很好地预防或管理，也能够减缓‘痴呆’的发生。”徐向青教授说，“以脑血管病为例，它和‘痴呆’的发生关系密切，比如脑出血、脑动脉粥样硬化，这些会加大‘痴呆’的风险。控制好疾病，在一定程度上也能预防阿尔兹海默症或延缓其发展。”

一旦患病不要慌 规范治疗可延缓病程

“老人一旦患上阿尔兹海默症，家人也不要惊慌，可以通过规范治疗有效缓解病程发展。”杜怡峰教授介绍，虽然阿尔兹海默症“不可逆”，但通过规范治疗，可以让老人享受相对高质量的晚年

生活，从而“优雅地老去”。

山东省立医院神经内科副主任医师丛琳教授介绍：“我们对阿尔兹海默症患者的治疗，从整体来讲不能改变疾病进程，但是会改善患者生活质量。轻度阿尔兹海默症患者，如果及时治疗，与不吃药的患者相比，进展速度会相对延缓。”但她也提醒，“目前的治疗手段并不能让患者恢复到原来的正常水平，我们更关注的是患者病症进展速度的下降，以及现有功能的保留。”

杜怡峰教授还强调，在阿尔兹海默症的治疗过程中，家属要注意“服药”“观察”“随访”三大要点。“第一步是谨遵医嘱，按时按量服药；第二步是仔细观察病程进展，做好记录；第三步是尽可能每3个月到医院门诊随访，有特殊需要及时与医生沟通。”杜怡峰说，“生活方式的干预也是治疗关键，与药物治疗同等重要，合理的生活方式干预，帮助的不仅是患者，还有照护者。”

如何预防、治疗阿尔兹海默症？杜怡峰分享了两套口诀：尽早筛查，及时了解病情；尽早诊断，及早制定方案；尽早治疗，配合医生用药。足剂量用药，规范治疗；足疗程用药，长期治疗；关怀患者，耐心友善。

牙口好，才会身体倍棒吃嘛嘛香

可恩口腔集团总院长亓庆国：人老了不一定都掉牙，口腔疾病可防可控可治

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广

一口好牙是健康的前提

“口腔健康是全身健康的重要组成部分，是反映百姓身心健康、文明水平的重要标志。”可恩口腔集团总院长亓庆国介绍，随着社会经济的发展，人们饮食习惯的改变，以龋病、牙周炎为代表的口腔疾病已经成为影响居民健康的常见病与多发病，不仅影响口腔咀嚼、发音等生理功能，还与脑卒中、冠心病、糖尿病、消化系统疾病等全身疾病有密切关系。随着我国老龄化加剧，口腔疾病已成为威胁中老年人身体健康的重要公共卫生问题。虽然人们越来越注重养生，却似乎并没有察觉到口腔护理的重要性。

亓庆国介绍，生活中比较常见的口腔疾病比如牙周病，它会造成牙齿松动、掉落，也就是俗称的“老掉牙”。

亓庆国说，其实人老了，并不一定会掉牙，只要注意保护，预



病从口入，牙齿健康关系到全身健康。世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一。那么，口腔健康究竟有何重要性？中老年人如何护理？近日，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者围绕口腔问题的防治，对可恩口腔集团总院长亓庆国进行了专访。

扫码看直播

防牙周病的发生，牙齿一般是不会掉的。

另外还有“蛀牙”，学名龋齿，是口腔的常见病和多发病，也是导致牙齿脱落的主要原因之一。龋齿是牙齿在以细菌为主的多种因素作用下，逐渐发生牙齿硬组织无机物脱矿、有机物分解，造成牙体缺损的一种疾病。如果龋齿不治疗，会继发为牙髓炎和根尖周炎，甚至引起牙槽骨和颌骨炎症。由于龋齿发病率比较高，流行范围广，现在已被世卫组织定位为继癌症、心血管疾病之后，全世界应该重点防治的第三大疾病。中老年人发生蛀牙往往和儿童不

一样，儿童蛀牙一般从牙面往里坏，而老人则是从牙齿根部往外发展，这同样会造成牙齿的缺失。

“很多人认为，牙齿缺一两颗无所谓，其实这种观念是不对的。”亓庆国说，如果老人有缺牙，长期不管的话，旁边两侧的牙齿会倒向中间，这样的结果首先就是牙齿不整齐，还会经常吃东西塞牙，后期缺牙位置空隙变小，处理起来也很麻烦。

如果缺的是槽牙，则会造成咀嚼功能下降，咀嚼效率变低，引发消化不良等。“所以说，缺牙等口腔问题会影响全身健康，如果口腔有问题，一定要尽快处理，无

论对大人还是孩子，有一口好牙是身体健康的前提。”亓庆国说。

口腔疾病可防可控可治

亓庆国介绍，龋病和牙周病是细菌感染性疾病，牙菌斑的细菌及其产物是引发龋病和牙周病的始动因子，没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。

亓庆国表示，口腔健康要把预防提到前端，防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。

个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等；专业口腔维护

包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁治(洗牙)等。

有效刷牙能清除牙菌斑，是最主要的个人口腔维护方法。

成人提倡用水平颤动拂刷法，刷牙要面面俱到，重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑，每次刷牙时间至少2分钟。

儿童提倡用圆弧法刷牙，“只要孩子长了牙齿，就要开始刷牙，而不是到了五六岁才开始刷，5岁的孩子龋齿发病率非常高。”亓庆国提醒。

龋病和牙周病可防可治，定期检查、及早防治是关键。早期的龋病通过使用氟化物等措施，可控制龋病的进展甚至治愈。

早期的牙龈炎通过洁治和有效刷牙可以治愈。亓庆国建议，成年人每半年到一年要进行一次口腔检查，儿童每三个月到半年进行一次口腔检查。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：刘森