

# 关爱老人 正确认识阿尔茨海默病

9月21日是世界阿尔茨海默病日。作为中老年人中最常见的痴呆类疾病,阿尔茨海默病被称为慢性“绝症”。老年人患病后记忆和认知功能会逐渐丧失,直至思考及行动能力丧失,生活完全不能自理。数据显示,我国阿尔茨海默病患者总数已经超过1000万,居世界第一,预计到2050年患病人数将超过2000万。随着人口老龄化趋势加剧,全球每3秒钟就会增加1名阿尔茨海默病患者,给患者、家庭、社会和医疗带来沉重负担。

## 阿尔茨海默病会遗传吗

本报记者 冯金灿

痴呆症是阿尔茨海默病吗?阿尔茨海默病会遗传吗?阿尔茨海默病有年轻化趋势吗?针对阿尔茨海默病相关的一系列问题,记者采访了相关专家。

### 痴呆症是阿尔茨海默病吗?

很多人认为,痴呆症就是阿尔茨海默病。对此,郑州人民医院郑东院区神经内科负责人巴庆华说,其实痴呆并不是一种特定的疾病,它是一个广泛的术语,代表着许多不同的疾病,例如阿尔茨海默病、血管性痴呆、额颞叶痴呆、帕金森病等。阿尔茨海默病是痴呆最主要的类型,又叫早老性痴呆。

阿尔茨海默病是一种进行性发展的原发性脑变性疾病,病因不明,起病隐匿,主要症状包括记忆力下降、难以完成熟悉的任务、与他人交谈或书写有问题、对时间和地点的迷失、判断力差或下降、视力障碍、解决问题或计划方面的障碍、乱放东西、情绪或行为的变化、丧失主动性或退出社会或工作活动等。

“不过,阿尔茨海默病的诊断应该建立在全面检查的基础上。如果出现上述几种症状,应及时就诊,进行全面评估。”巴庆华说。

### 阿尔茨海默病会遗传吗?

巴庆华说,阿尔茨海默病主要分为家族性阿尔茨海默病和散发性阿尔茨海默病两大类,有的遗传,有的不遗传。

“如果你的父母当中有一方患有阿尔茨海默病,那么你患病的概率大约是5%。但是如果你的父母都有阿尔茨海默病,那么你患病的概率是40%,需要提前预防,引起重视。”巴庆华说。

家族性阿尔茨海默病呈常染色体显性遗传,最为常见的基因突变是APP基因、早老素1基因以及早老素2基因。携带APP基因和早老素1基因的患者100%会发病,携带早老素2基因的人群发病率为95%。散发性阿尔茨海默病大多数是载脂蛋白E基因突变,其患病风险是正常人的3.2倍。

巴庆华说,除了基因突变,阿尔茨海默病的发病原因大多和不健康的生活方式有关。其中,高糖饮食是危险因素。阿尔茨海默病有一个别名叫3型糖尿病,胰岛素抵抗、高血糖、高血脂的人是阿尔茨海默病的高危人群。

最新研究证实,慢性炎症反复发作也是导致阿尔茨海默病的元凶。比如牙龈炎、牙周炎等很多病变,使得牙龈的细菌渗透进脑组织,从而形成慢性炎症病灶,损伤脑部神经细胞,导致阿尔茨海默病。此外,睡眠障碍也是导致阿尔茨海默病的高危因素之一。

巴庆华说,高脂饮食也会导致阿尔茨海默病。有阿尔茨海默病高危风险的人群要避免使用含铝的炊具及油条等含铝量较高的食物。英国和法国的研究人员已经发现,阿尔茨海默病患病率高的地区自来水中铝的含量更高。

### 阿尔茨海默病有年轻化趋势?

阿尔茨海默病作为一种在老年期起病的疾病,患者通常在65岁~68岁起病。不过,国际阿尔茨海默病协会公布的数据显示,阿尔茨海默病还出现了年轻化的趋势,一般公认的发病年龄已由原来的65岁提前到了55岁。

“一方面,这与社会节奏加快,人们的生活压力增大有关。另一方面,随着先进的医学诊断设备和更规范的诊疗理念不断推广,阿尔茨海默病的诊治范围不断扩大,进而带动阿尔茨海默病出现年轻化趋势。”巴庆华说。

此外,有专家指出,雾霾、感染、外伤等因素也会导致阿尔茨海默病,进而影响其发病年龄。

阿尔茨海默病的潜伏期长达15年之久,刚开始可能表现为记忆力下降,病情逐渐加重会出现精神行为异常,如患者整晚不能入睡,不认识自己的家人,不认识配偶、儿女等;晚期患者多卧床休息,不能生活自理,日常生活需要他人帮忙,最终此类患者多因并发症去世。

“因此,关注阿尔茨海默病科普知识,及早发现并进行综合预防,就能降低或延缓阿尔茨海默病的发生。”巴庆华说。



## 老年期重点疾病预防和干预项目 河南2019年共筛查8753人

本报讯(记者冯金灿)随着人口老龄化趋势的加剧,阿尔茨海默病等老年病的发病率不断升高且发病年龄呈年轻化趋势。在重大公共卫生专项——老年期重点疾病预防和干预项目的实施过程中,河南省2019年共在三市六县(区)筛查60岁及以上常住居民8753人。

根据我国老龄化进程和疾病流行模式的转变,由中国疾控中心申报,财政部支持立项,在2014年设立的重大公共卫生专项——老年期重点疾病预防和干预项目主要针对老年人常见的神经退行性疾病阿尔茨海默病(AD)和帕金森病(PD),在全国范围内逐步开展预防和干预工作。2019年,河南分别在郑州市二七区和新密市、洛阳市老城区和伊川县、商丘市梁园区和夏邑县共筛查60岁及以上常住居民8753人,分别完成问卷询问调查,身高、体重、腰围、血压和心率测量及平衡能力测试等。

河南还以基层医疗卫生机构和社区为平台,在世界帕金森日和世界阿尔茨海默病日开展相应的主题宣传活动,包括发放健康手册、健康宣讲和义诊等;通过在项目地区开展流行病学调查,对被调查的老年人开展健康促进宣传;利用广播、电视、报纸等媒体广泛开展疾病防控知识宣传;筛查出可疑病例,并进行转诊和确诊,获得试点地区老年居民的帕金森病和阿尔茨海默病的患病率;对筛查出的高危人群给予综合干预措施,对确诊患者提供规范化管理,包括治疗、康复以及家属和照料人员专业知识与技能培训;对参加基线调查的被调查对象进行追踪调查并随访,了解老年人群增龄过程中日常生活行为和健康状态的改变情况等。

此外,为了预防和减缓老年痴呆的发生,国家卫生健康委日前印发的《探索老年痴呆防治特色服务工作方案》确定了试点地区到2022年的工作目标:公众对老年痴呆防治知识知晓率达到

80%,建立健全老年痴呆防治服务网络,建立健全患者自我管理、家庭管理、社区管理、医院管理相结合的预防干预模式,社区(村)老年人认知功能筛查率达到80%。

《探索老年痴呆防治特色服务工作方案》要求,试点地区加大社区(村)、医疗机构、养老机构等在基层开展老年痴呆预防干预宣传;基层医疗卫生机构、养老机构、医养结合机构定期对老年人开展认知功能评估;依托医联体等开展认知功能评估;依托医联体等服务,对不同患病程度的老年人开展针对性治疗;在县级及以上综合医院、精神专科医院提供专业诊疗服务,建立多学科协作的诊疗与照护服务团队;对各级医疗卫生机构、养老机构、医养结合机构的服务提供者开展技能培训,培养老年精神科医生;各试点地区探索搭建信息服务平台,提供科普、服务资源获取、管理治疗等服务。

## 阿尔茨海默病患者 停用抗抑郁药物要慎重

本报记者 常娟

阿尔茨海默病患者中约有50%的人会出现抑郁症状,尤其是中度、重度患者。郑州大学第五附属医院神经内科三区主任刘恒方发现,一些医生对阿尔茨海默病认知度不够,随意让患者停用神经内科医生开的抗抑郁药,从而加速患者病情进展。他呼吁,阿尔茨海默病患者的抗抑郁药不能随意停用,若因病情需要停药前要先咨询神经内科医生。

据刘恒方介绍,大脑中淀粉样蛋白聚集并形成斑块,造成神经原纤维缠结是业内研究阿尔茨海默病发病机制的热门方向之一。近年来,研究人员发现,常用的选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)(如西酞普兰、艾司西酞普兰、帕罗西汀等)和多通道抗抑郁药(如文拉法辛、米氮平等)等可遏止淀粉样蛋白的生长。因此,抗抑郁药被认为是治疗阿尔茨海默病的一种合理有效的药物。《2018中国痴呆与认知障碍诊治指南》推荐应用抗抑郁药物治疗阿尔茨海默病。

刘恒方说,对于抑郁症状较轻且历时短暂的阿尔茨海默病患者,可先进行劝导、心理治疗、社

会支持、环境改善等,若效果不明显,可加用抗抑郁药。一旦用上抗抑郁药,就不要随意给患者停药,因为一旦停药,很可能加快患者的病情进展。

有一位65岁的男性,首次到郑州大学第五附属医院就诊时,其量表评分属于中度痴呆,生活尚能自理,但在晚上睡觉时喜欢大喊大叫,有时会出现摔门、摔碗行为。刘恒方为其开了抗抑郁药物,患者服用后病情明显好转。后来,患者由于其他疾病入住当地医院治疗时,医生为患者停了抗抑郁药物,改服其他治疗阿尔茨海默病的药物。等刘恒方再次见到这名患者时,其病情已从中度发展到重度,前后用了不到一年时间。

“很可惜。阿尔茨海默病属于缓慢进展型疾病,若不随意停药或停药之前咨询一下神经内科医生,患者的病情不会进展这么快。”刘恒方说。

除了不能随意停用抗抑郁药物,刘恒方提醒,当老人出现记忆障碍时,子女应时刻关注其动态,必要时应及时就医,以免延误病情。

对于如何预防阿尔茨海默病,刘恒方建议这样做:保持健康体重。65岁以下人群应保持或减轻体重,使体质指数达到并保持在18.5~24.9之间。65岁以上人群不宜太瘦,若出现体重减轻趋势,家人要密切监测其认知功能状态。

多进行体育锻炼。每个人尤其是65岁以上人群,应坚持定期体育锻炼,多进行认知活动,比如阅读、下棋等刺激性脑力的活动。吸烟者要戒烟,不吸烟者要避免接触二手烟,并保证充足的睡眠,保持健康的生活方式,避免罹患高血压病、糖尿病;若家中有糖尿病患者,应密切监测其认知功能减退情况。

防治脑血管疾病。保持健康的生活方式,合理用药,维持脑血管系统良好状态,避免罹患动脉硬化、脑梗死或其他脑血管疾病;对于卒中患者,尤其是脑微出血患者,应密切监测其认知功能改变,并采取有效的预防措施,保护其认知功能。

此外,还要保护头部,避免外伤,保持良好的心理状态和良好的人际关系,多和他人沟通交流。

## 援外纪实

本报讯(记者史尧)9月17日,记者从河南省卫生健康委获悉,中国驻赞比亚大使馆授予中国援赞比亚第21批医疗“抗疫先进集体”荣誉,表彰中国医疗队在赞比亚疫情防控工作中做出的贡献。

赞比亚报告首例确诊病例后,中国医疗队迅速召开支部委员会,成立疫情防控小组,学习中国援赞比亚大使馆疫情防控文件,秉持援外医疗精神,与赞比亚医务人员共同守护患者生命安全,协助中国援赞比亚大使馆和当地政府开展疫情防控工作。中国医疗队协助中国援赞比亚大使馆制定了各种防控预案,承担了华侨华人新冠肺炎筛查工作,通过远程筛查、集体会诊、上门筛查、现场抗体检测等方式,协助中国援赞比亚大使馆筛查了返赞比亚华人华侨1000余人次。

为了让赞比亚医务人员和在赞比亚华人华侨了解新冠肺炎,中国医疗队建立微信科普平台3个,授课54次,收集新冠肺炎疫情与舆情96期,编写中英文版对照版《新冠肺炎防控知识手册》并免费发放。队员们通过赞比亚国家电视台、报纸、电台等当地主流媒体积极开展防控知识,接受电视台记者采访2次,制作电台节目5期,刊登科普文章5篇。截至9月,中国医疗队已深入12家中资企业开展防控知识讲座51次,指导防控演练1次,为3家企业、100余名当地员工进行英文培训6次,并举办中赞新冠肺炎防控经验交流视频会议,邀请国内专家为赞比亚一线医务人员远程培训。中国医疗队每周都会参加当地防控工作会议和医院早交班,主动介绍中国防控经验,提出的加强预防分诊、建立发热门诊、加强医务人员防护等建议均被采纳。

此外,中国医疗队还积极参与赞比亚中国医院新冠肺炎隔离中心建设工作,成立传染病院建设协助小组,多次赴现场指导传染病病区的流程设计,协助制定相关规章制度,安排医疗队11名专家,对隔离中心的医务人员进行了8次专题培训,并通过远程对隔离中心入住患者进行指导。

## 消化道早癌内镜诊疗能力培训基地 落户河南

本报讯(记者冯金灿)《2019河南省肿瘤登记年报》显示,全省恶性肿瘤发病率为268.31/10万,死亡率为162.02/10万,胃癌、食管癌、结肠直肠癌等消化道肿瘤分别位居十大恶性肿瘤第二、第三、第五位。扩大肿瘤特别是消化道肿瘤筛查和早诊早治覆盖范围,让更多群众受益,提升内镜诊疗水平迫在眉睫。

作为国家癌症区域医疗中心建设主体单位,河南省肿瘤医院对标一流,实施“伴飞计划”,全力以起提升核心竞争力,大力实施癌症防治行动,推进预防筛查、早诊早治和科研攻关,在打造高端平台、推进学科进步等方面取得明显成绩。特别是在内镜诊疗中心建设方面,河南省肿瘤医院与中国工程院院士李兆申深度合作,引进高层次人才,配置新型电子内镜设施设备,开展腹腔镜等先进手术,致力于打造一流的早癌防治内镜诊疗、教学、研究平台;高标准建设微创技术培训中心,“在未来的发展过程中,我们一定会竭尽全力,利用消化道早癌内镜诊疗专项能力培训基地为大家搭建好平台、搞好服务,以技术为媒,不断增进合作交流,促进专项能力共同提升。”

近年来,河南肿瘤防治成效显著,特别是在各级党委和政府的有力支持下,历经几代人艰苦卓绝的奋斗,河南食管癌防治取得举世瞩目的成就。不过,随着时代发展,新问题、新情况也层出不穷。揭牌仪式结束后,解放军总医院第七医学中心教授金兰、首都医科大学附属北京朝阳医院病理科教授金木兰等专家还现场开展专题讲座和手术示教,理论与实践相辅相成,培训效果良好。

9月17日,焦作市计生指导中心党支部、人才市场卫生分市场党支部开展“支部联支部,党员进社区”活动,组织党员志愿者到解放区七百年街北院义诊、清洁楼院、发放避孕药具并进行科普宣传。



王正勤 王中贺/摄

## 科技兴医

## 洛阳市中心医院 为81岁老人心脏搭桥

本报讯(记者刘永胜 通讯员高 楠 金雅青)记者9月20日从洛阳市中心医院获悉,该院心脏外科专家为81岁的孔老先生成功实施了冠状动脉旁路移植术(心脏搭桥手术)。

经过医务人员精心护理,患者恢复良好,术后10天康复出院。

孔老先生已有十几年的冠心病史,最近病情明显加重,冠状动脉造影显示冠状动脉3支病变,无法进行介入支架治疗,唯一的治疗方法就是心脏搭桥手术。

在洛阳市中心医院心外科中心,曾成功完成过85岁患者心脏手术的陈兴澎博士在详细了解患者病情后,决定接受挑战,对家属说:“这个手术我来做!”

在术前病情讨论中,陈兴澎团队对老人的身体情况进行

行了全面评估,制定了周密的手术方案;护士长张绍杰带领责任护士制订了详尽的护理计划。患者有多年吸烟史且高龄,术后肺部康复将是一道难关。围绕这一难题,术前,责任护士就开始对患者进行肺功能锻炼的宣教,如缩唇呼吸、正确的咳嗽、吹气球等,为患者术后肺部康复及可能出现的并发症做准备。考虑到患者听力下降,在监护室可能会感到恐惧,不配合治疗,责任护士就自制视频,让老人提前了解术后早期的一些情况,做好心理准备。

陈兴澎团队用了不到3个小时就完成了这台冠状动脉旁路移植术手术,且非常成功。术后,在医护人员的精心照护下,老先生第2天就从监护室转回了普通病房。



为进一步规范各类突发公共卫生事件的应急处置,应对可能发生的秋冬季新冠肺炎疫情,9月18日,长垣市人民医院参加了全市新冠肺炎疫情防控应急演练,为保障人民群众生命安全和身体健康而努力。 苏东军 常俊伟/摄