



国际阿尔茨海默病协会的数据显示，当前，阿尔茨海默病和其它失智相关疾病已成为全球第五大死因。随着人口老龄化发展，中国阿尔茨海默病患者数量呈上升趋势。

阿尔茨海默病是一种慢性进行性疾病，患病的人将逐渐丧失生活能力，疾病也会给家庭带来沉重照护负担和经济负担。近日，国家卫健委印发了《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，包括公众对老年痴呆防治知识知晓率达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80%。

买饭路上忘了买饭，回家路上忘了家……

这些细小行为可能不是“老糊涂”

本报记者 喻京英

每3秒新增1名患者

“在众多疾病当中，阿尔茨海默病的危害被长期低估了。”中国老年保健协会阿尔茨海默病分会常务委员兼副秘书长、天津医科大学总医院神经内科副主任医师张楠强调，阿尔茨海默病除了会“偷走”人的记忆以外，还会使患者出现运动障碍、生活自理能力逐渐下降，严重的患者还会出现行为异常，需要专人24小时照料。

相关数据显示，全球老龄化日益加剧，阿尔茨海默病发病率也呈现递增趋势。2019年，国际阿尔茨海默病协会估计，全球有超过5000万包括阿尔茨海默病在内的认知障碍患者，到2050年，这一数字将达到1.52亿，也就是每3秒就会新增1名患者。

中国阿尔茨海默病患者数量不仅位居世界第一，增速也是全球最快的国家之一。据估计，目前中国有超过1000万该病患者。然而，患者的就诊率只有25%—26%，接受规范化治疗的患者更少，只有20%左右。专家呼吁，阿尔茨海默病越早治疗越好，早期识别症状早期干预，才能避免病情快速发展，延长患者生存时间，提高生活质量。

对于老年人的健忘，过去人们往往喜欢用一句“老糊涂了”来概括，但实际上很多人并不了解，由阿尔茨海默病引发的老年痴呆，其实并不是一种正常的衰老现象。在我国，阿尔茨海默病有三“低”：认知程度低、就诊率低、接受治疗的比例更低。

健康生活、锻炼用脑有助预防

“阿尔茨海默病其实是可以预防的。”中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员兼秘书长、北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安指出，通过预防高血压、腹型肥胖、听力下降、糖尿病等疾病，并多进行有氧运动等措施，可以减少1/3的阿尔茨海默病患者发病。

“此外，培养兴趣、锻炼用脑有助于降低阿尔茨海默病的发病率。”北京协和医院神经内科主任医师张振馨教授表示，科学研究发现，经常用脑的人脑细胞代偿能力很好，相比不经常用脑的人发病率低。

在我国，为了增强全社会的老年痴呆预防意识，推动预防关口前移，提高预防知识水平，降低老年痴呆患病率增速，提高老年人的健康水平，国家卫健委发布了《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》。

这份核心信息建议，首先要通过培养运动习惯和兴趣爱好，健康饮食，戒烟限酒，多学习，多用脑，多参加社交活动，保持乐观的心态，避免与社会隔离，形成健康的生活方式。

其次，对于中年肥胖、高血压、糖尿病、卒中、抑郁症、听力损失、有痴呆症家族史者来说，更应当控制体重，矫正听力，保持健康血压、胆固醇和血糖水平，从而进一步降低患病风险。



及早干预减轻压力

预防可以降低发病率，但一旦患病就要及时就医，尽早进行有效干预。在纪录片《人间世》第二季中，吴开兰发现老伴将同样的汤烧了两碗，感觉不对劲，随即带老伴去了医院。“经过医生的检查，老伴被确诊为阿尔茨海默症。不过医生说，能这么早发现是非常可贵的。”吴开兰说。

阿尔茨海默病协会发布文章强调，仅就记忆减退而言，阿尔茨海默病需要与良性健忘区别开来。文章指出，良性健忘是与年龄相关的记忆减退。这种记忆减退不是痴呆的早期表现，而是随着年龄增加，记忆功能在一定程度上的减退。阿尔茨海默病早期病变表现为轻度认知损害，轻度认知损害患者记忆降低的程度大于其预期发生的年龄，或者说记忆减退的程度比相同年龄的人明显加重。

就像电视剧《都挺好》中苏大强帮朋友去买饭的路上忘记了买饭，做饭时重复放盐……这些细小的行为，都是可能患有阿尔茨海默病的信号。

对于阿尔茨海默病患者来说，及早进行有效的药物治疗和干预，是减轻其自身压力和家庭压力的重要手段。

改变“一人失能、全家失衡”现状

随着阿尔茨海默病患者的增多，给很多家庭带来严重挑战。“一人失能、全家失衡”尤为明显。在每一个患者身后，都有一群精疲力竭的家人。对此，不少企业都在创新推出新产品、新服务，以求缓解这种现象。

据泰康保险集团创始人、董事长兼CEO陈东升介绍，早在2018年，泰康之家与美国养老康复机构运营商GRS合作，结合自身实践，打造泰康国际长期照护体系，并进一步打造认知症照护体系——“家的方向”项目。

“家的方向”是将认知症细分为四个阶段，每一位患者入住前将获得科学严谨的评估，确定其所处的阶段，“1+N”多学科团队依据评估结果为认知症长辈提供个性化照护方案和精准的干预服务。

所谓“1+N”，“1”是指个案管理师，负责组织统筹多学科的服务，并保持同家属的密切沟通联系；“N”是指由护理、康复、医疗、药师、营养师等多个专业组成的照护团队。其中康复、药师、营养师等专业团队更是依托各地泰康之家康复医院的医疗力量，为认知症长辈和家属提供干预服务。同时，多学科团队积极帮助认知症长辈们融入生活，让记忆照护区有“烟火气”，让认知症长辈保持与家人、社会的紧密联系，保持旺盛的生命活力。

成都92岁的王奶奶患有阿尔茨海默病，一直居家照料，饮食不规律，而且不喜欢吃肉，平时黑白颠倒，经常情绪失控，曾经多次走失。泰康之家·蜀园开园后不久，家人将王奶奶送到蜀园记忆照护区。经过多学科团队评估、个性化方案的照护，王奶奶入住1个月后情绪逐渐平稳，饮食上也从只吃素变为鱼肉皆可，王奶奶的儿子看到这些变化数次喜极而泣，动情地说：“我的母亲又回来了。”

图为泰康社区养老院音乐治疗现场。

养生杂谈

量力而“游”，才能尽兴而归

孙亚慧

不久前，笔者借年假的机会，走了一趟心心念念的西藏阿里南线。从玛旁雍措、珠峰脚下再走到神山冈仁波齐，翡翠般的湖水、皑皑雪山与天际交融，的确让我大饱眼福，被大自然的鬼斧神工深深震撼。

旅途虽然尽兴，却也非常无烦恼。行程还未过半，我就出现了较严重的高原反应，头疼得厉害，颈椎向上整个后脑勺像是灌了水，稍一动就沉向甸、晃悠悠，血氧饱和度降到了70。身体不舒服，再美的景色也无力欣赏。接下来几天里，无论走到哪里，手中都多了个便携式氧气瓶，晚上进到县城便到处找诊所吸氧，以求缓解高反。

有些纳闷：同行之人中，我的年纪最小，身体看上去也挺健康，为何高反最重？与几位年长的叔叔阿姨聊过后，大概猜到了原因——自不量力，对自己的身体太过自信，以至于莽撞。

为什么不这么说？首先，阿里地区由于平均海拔在4500米以上，素有“世界屋脊之屋脊”之称，对于绝大多数游客来说，进藏后最好先在拉萨等海拔相对较低的城市休整几天。我之前在准备旅游攻略时看到了这一贴士，但没当回事，心想自己大学毕业旅行时也曾到过海拔5000多米的唐古拉山口，当时“足下生风”、毫无不适，这次也不需要调整。于是前一晚从北京飞抵拉萨，第二天就上车奔赴阿里，结果自然是始料未及。

其次，几乎每一条进藏经验中都写明，到达西藏后头几日不要用热水洗头洗澡，防止血液流动加快引起高反，我又充耳不闻，百无禁忌，照洗不误。

最后，由于没想到会出现高反，没有准备相应的药物，路上头疼发生后只能强忍，到达县后才寻医问药，实在是狼狈不堪。

回头想想，一趟阿里行原本可以更惬意、更尽兴，但却由于我对自己身体的盲目自信甚至自大，给旅途平添波折。严重的高反甚至会引发脑水肿或肺水肿，想来多少有些后怕。

不光自己，细数新闻报道，每年发生的“驴友被困”事件都不在少数，究其原因，多数也都是由于未做好充足准备工作就任性出发，高估了自己，低估了自然，置生命于险境。

因此，到大自然间畅游，一定要对自然界有足够敬畏，还得了解自己有限的身体素质，对自然环境本身的复杂与多变做好预判，谨慎出游，这样才能优游卒岁，才是平安旅行的题中应有之意。

正像有人说的：“不是所有的背包客都叫驴友，也不是所有的旅行都有美景相随。不该去的地方千万不要去，缺少充足的准备、丰富的经验、可靠的伙伴，‘驴友’‘旅行’还可能变成一场噩梦。”毕竟，每一次出发，都是为了能平平安安回家。

成语里的中医

一壶千金 悬壶济世

熊建

古书《鹖冠子》里说，不要以为贱的东西没有用处，假如在河中心有人从船上落入水中，此时若能飘来一只能够救命的匏瓜，那它的价值就有千金了，所谓“中河失船，一壶千金”。宋人陆佃解释这句话时说：“壶，瓢也，佩之可以济涉，南人谓之腰舟。”历代文人用之者不少，意思就是葫芦虽然为平常之物，但关键时刻能派上大用。

李时珍《本草纲目》中说：“古人壶、匏、瓠三名皆可通称。”北方人统称为葫芦，一分为二是为瓢，成为舀水用具。虽然不值钱，但生活中真离不开，能吃、能用、能治病。

葫芦的药用部分，是其成熟而未老的果实，具有利水通淋之功，对水肿、腹胀、黄疸、淋病的治疗均有效果，古代医书都有记载。比如《饮膳正要》说它“主消水，益气”。《千金要方》说“主消渴，恶疮，鼻中肉烂痛”，《本草再新》说“利水，治腹胀、黄疸”等。

葫芦的老熟果皮“陈葫芦瓢”和种子“壶卢子”也可供药用，前者是治疗水肿、臌胀、痔漏下血、带下的药物，后者有治齿龈肿痛、齿根裸露、齿摇不固的作用。

在古代，葫芦除了各种用处之外，它与中医、中药有很深的缘分，我们常说“悬壶济世”，就是专指医生行医施药。这个成语来自《后汉书·费长房传》。说在汝南市集，有一老翁卖药，他在商铺的上头悬挂起一个葫芦，“悬一壶于肆头”。每当市集关闭时，他就跳入葫芦。费长房受邀进入老翁的葫芦里，只见其中“玉堂华丽，旨酒甘肴盈衍其中”。费长房和老翁饮酒作欢，得到老翁真传，后来也成了名医，“悬壶”从此也就成为行医卖药的代称了。

葫芦内部干燥，易于密闭，将粉碎过的药材放在其中，具有防潮、避光、保持药味的作用，是理想的盛药器皿。药王孙思邈在长安行医时，买了一碗猪杂碎炖菜充饥，一吃感觉很腥腻，于是从背上取下药葫芦，倒入花椒、茴香、肉桂之类的药粉一拌，那晚炖菜立马香气四溢，让人胃口大开。店主人来求教，孙思邈就把药葫芦相赠。后来，这道小吃轰动长安，得名“葫芦头”，流传至今，今天去西安还能吃到。

八仙之一的铁拐李，也是葫芦不离身，以其中的仙药医治人间疾病。有人给他题写过一首打油诗：“葫芦里是什么药，背来背去劳肩膀，个中如果有仙丹，何不先医自己脚？”诗意颇为讽刺，但从衍生出的“葫芦里装的什么药”这句民间俗语，却道出了葫芦作为药具的广泛事实。

中国结直肠癌早筛临床试验数据发布

孙世沛 刘娟

中国首个癌症早筛前瞻性大规模多中心注册临床试验（Clear-C）重要数据结果近日发布。数据显示，多靶点粪便FIT-DNA联合检测技术（常卫清）对结直肠癌的检测灵敏度显著高于传统的便隐血检测（FIT），阴性预测值达到99.6%，可实现最大程度避免漏检。此次试验全面达到临床研究目标，对结直肠癌早期筛查有重要的临床意义。

“Clear-C”由国家药监局监管和指导，采用诺辉健康自主研发的肠癌早期筛查技术——常卫清。此次试验于2018年9月正式启动，累计入组数据近6000例，实际纳入统计分析数据4758例，历时16个月，全部临床数据已向国家药监局提交。

据“Clear-C”临床研究的项目负责人、国家十三五重大专项结直肠癌专病队列研究首席科学家丁克峰教授介绍，“Clear-C”试验过程中，将常卫清与传统的结直肠癌临床筛查手段FIT进行“头对头”比对研究。数据结果表明，常卫清对结直肠癌的检测灵敏度为95.5%，可以更早更准确地提示临床医生被检者的结直肠癌风险，并提高患者对进一步肠镜确认检查的依从性。

同时，常卫清对进展期腺癌的检测灵敏度为63.5%，高于便隐血检测灵敏度（30.9%）两倍以上。“Clear-C”的研究者之一，复旦大学附属肿瘤医院大肠癌多学科协作组首席专家蔡三军教授表示，对进展期腺癌及早发现并干预，能够在临床上达到最理想的肠癌防治效果，也是通过筛查降低肠癌发病率的关键。

另一个数据显示，常卫清对结直肠癌的阴性预测值（NPV）达到99.6%。江苏省人民医院肿瘤科副主任顾艳宏表示，NPV是国际广泛认可用以衡量早筛产品的权威指标之一，99.6%的NPV值表明，常卫清漏检可能性极小，有利于早期筛查，达到预防肠癌发生的目的；有利于早期诊断，有利于提升肠癌早期治疗效果，预防肠癌的发生。

藏红花是花中黄金

王红蕊

藏医古籍《晶珠本草》记载：藏红花如菊，黄兼红，气微香，入口沁人心脾，降逆顺气，开结化痰，力雄峻，乃红花中之极品。

藏红花药效奇特，尤其以活血养血而闻名天下，具有活血化瘀，散郁开结等功效，用于忧郁郁结、胸膈痞闷、吐血、伤寒发狂、惊悸恍惚、妇女经闭、产后瘀血腹痛、跌打肿痛的治疗。长期坚持服用可美容养颜，提高人体的免疫力。

藏红花在南欧和中东等地区被作为食品的染料和香料使用。也有画家将藏红花研制成一种颜料来使用。藏红花需要通过手工采收5万朵以上才可以产出1磅的成品，所以被称为花中黄金。

藏红花性甘、味平而润，临床上常用于温病热入营血，高热神昏，发斑，发疹。藏红花能凉血解毒，可单用，或配清

热解毒之品，如大青叶、板蓝根同用。治麻疹热盛血郁，疹透兴奋或疹出过密，疹色暗淡不鲜者，常与紫草、赤芍配伍同用。藏红花常与其他活血药配用以加强药力。如治痛经，经闭，配益母草、丹参同用。治产后恶露不尽，配当归、赤芍同用。本品活血之中又有散郁开结功用，可用于各类痞结之症。由忧思郁结所致胸膈满闷，惊悸恍惚，单用冲汤服或配郁金同用。女性容易出现气血亏虚等症，食用藏红花，可血气旺、精力充沛、面色红润。藏红花还可用于泡茶。提取出来的藏红花素，有抗衰老的作用。

也有一部分人不适合服用藏红花。比如孕妇，在饮用藏红花后，会导致子宫节律性收缩，大剂量还会出现痉挛性收缩，最后引起流产，所以孕妇最好别饮用藏红花。刚动过手术、有明显出血伤口的患者

也不适宜饮用藏红花，不仅对伤口愈合没有好处，甚至还会造成更加严重的出血现象。肠胃不好，比如有胃溃疡或者长期肠胃不太好的患者，尽量要少喝藏红花，肠胃功能不好，首先需要调理身体，不然也无法吸收藏红花的药性，甚至还会对身体健康造成影响。女性在月经期间不能喝藏红花，它对子宫有兴奋的作用，特别是月经量多的女性朋友，如果经常饮用藏红花，会导致腹痛、腹泻甚至血崩。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈