医说新语

步态不稳 记忆障碍 尿便失禁

老年失智等于阿尔茨海默症吗？

玉 晓

赵国明画

最近热播的电视剧《老有所依》反映了社会老年化问题以及罹患老年痴呆症的例子。有数据显示，中国正快速进入老龄化社会。2013年我国老年人口数量达2.02亿，老龄化水平达到14.8%。人们普遍认为，老年人存在着步态不稳、记忆力障碍和尿失禁是正常现象，是不可逆的功能退化。其实，有些“痴呆”是由正常颅压脑积水（简称NPH）引发的病症，通过手术可以治疗，能够明显改善患者的生活质量。在强生（中国）医疗器材有限公司近日举行的媒体开放日上，北京航空总医院的李小勇教授介绍了正常颅压脑积水的专业知识，并呼吁应全面认识一些病症和病因，带给父母一个不糊涂的晚年。

重视常压性脑积水

在日常生活里，有个“老糊涂”的贬义词，被人们认为是人老的正常现象，或是简单认为这是不可逆的“老年痴呆”。实际上，有些所谓的“老糊涂”实际上是NPH而引发的病症。

李小勇说，NPH是一种成人的慢性脑积水，多发于60岁以上的老年人，近年来有年轻化趋势。由于大众缺乏对这方面知识的了解，目前的就诊率很低，很多患者很遗憾地与原本该有的幸福晚年擦肩而过。其实NPH很容易辨别，通常去医院做一个脑部CT就能轻松筛查。

NPH病人通常表现为特有的三联征：步态不稳、记忆力障碍和尿失禁。通常缓慢起病，逐渐进展加重。记忆力衰退、情绪差、淡漠，严重者明显痴呆；行走步态异常、步幅小、行走不稳、脚步抬不高等；小便次数增多，尿急感，严重时也可能尿便失禁。其病症中有失智、痴呆、尿失禁等阿尔茨海默症的常见表现，一般很容易把此病症归为不可逆的“老年痴呆”。

李教授强调，NPH是可治疗的，但患者症状出现的时间越长，治疗的效果就会越差。一般来说，诊断越早，治疗成功的机会就越大。对于诊断性检查阳性的NPH病人，应尽早进行治疗，首选的治疗方法是分流管植入术。

让“老糊涂”不糊涂

退休文艺团体老干部张先生，今年67岁，平时喜欢和朋友们一起唱歌跳舞。而近3个月来，他不爱和大家说话了，记忆也越来越差。走起路来步履蹒跚，且症状越来越严重，还出现了尿裤子的现象。家里人都怀疑张先生是不是得了老年痴呆，送他到医院进行检查，结果在神经内科的脑部CT扫描后，才知道原来是正常颅压脑积水惹的祸。在接受神经外科手术治疗后没多久，张先生的症状就明显改善了，走路基本恢复正常，生活不仅可以自理，也能走出家门再次回到自己的朋友圈，原本笼罩在家庭里的阴霾也随之散去。

李小勇说，目前，我国老年人中有3%的人群患有这种疾病，像张先生的情况并不是个案。实际上，NPH通过分流管植入术是可以治疗的，且诊断越早，治疗成功的机会就越大。而分流管植入术是神经外科的一种常见术式，但在老年期痴呆人群中的NPH患者身上的应用一直被忽视。术后可以使痴呆症状得到明显改善，恢复患者意识，停止胡言乱语的现象，提高改善自身与家人的生活质量，是一种比较有效的治疗手段。手术方法具有创伤小、对腹腔干扰少，疼痛轻、恢复快等优点。

李小勇强调，对60岁以上的父母，每年体检时应增加脑部CT筛查，当发现父母有了痴呆的症状，应积极就医，让“老糊涂”变得不糊涂。

健康新概念

提高多发性骨髓瘤认知度

文 心

多发性骨髓瘤是一种血液系统恶性肿瘤，在我国的发病率约为十万分之一至十万分之二，已经超过急性白血病，位居血液系统恶性肿瘤发病率的第二位。北京大学血液病研究所副所长刘开彦教授表示，目前公众对多发性骨髓瘤疾病的认知程度普遍偏低，导致延误治疗时机、预后较差。

刘开彦强调，有近2/3的多发性骨髓瘤患者在初次诊治时就已经高肿瘤负荷并累及多脏器功能。临床研究发现，当患者出现骨痛、贫血、肾功能不全、高钙血症、反复感染等症状时，应到血液科就诊，做到尽早发现，及时有效地控制病情发展。

2013年版《中国多发性骨髓瘤诊治指南》建议，通过医生引导患者进行持续的联合新药化疗，提升患者治疗依从性，实现早期、及时、足量、足疗程治疗，从而使疾病达到最大程度的缓解、延长患者的生存时间、提高他们的生活质量。

中国癌症基金会近日在西安杨森制药有限公司的支持下，开展了万珂患者援助项目，其目的是为低收入的多发性骨髓瘤患者提供万珂援助。

健康互联网

食用坚果有助于降低死亡风险

朝 闻

一项研究显示，每周至少食用七次坚果（包括美国加州巴旦木）能够将总死亡率降低20%。食用坚果也能减少因癌症、心脏疾病和呼吸系统疾病导致的死亡。著名营养学家霍军生博士说，食用巴旦木与健康的生活方式息息相关，能够促进人体健康。不但身材更苗条，运动量也会更大。

该研究来自哈佛大学提供的最新论据，研究人员从大约11.5万名男女参与者处收集数据，随访时间超过30年。为研究食用坚果与降低总死亡率及特殊疾病（例如癌症）死亡率的关系。

霍军生博士说，坚果富含丰富营养，巴旦木富含蛋白质、纤维和多种必要营养素，它们没有反式脂肪。对于追求心脏健康、想要控制体重和保持健康胆固醇水平的人来说，是一个好消息。而且巴旦木中含有丰富的维生素E、钙质、镁和钾。

健康箴言

放鹤去寻三岛客 任人来看四时花

这是清诗人袁枚（1716-1798）题随园联。是一副摘句联，出自唐代诗人杜荀鹤《题衡阳隐士山居》。此联虽是唐人诗句，但正符合随园主人超凡脱俗和闲逸高雅的情趣。

上联反映袁枚仿效宋代诗人林逋养鹤、种花的隐居生活。林逋学识渊博，但志向清高而不出仕，在杭州西湖孤山隐居，终生未娶妻生子，以种梅养鹤、泛舟湖中自娱，人称梅妻鹤子。客至，便有童子放鹤招他回去。三岛客，传说东海的仙人居住在蓬莱、方丈、瀛洲三座海上仙山上。

下联则表白袁枚欢迎人们任意来观赏自己的花园。花是美的象征，是健康向上的标志。种花、爱花、赏花是古今中外男女老幼的共同爱好。北宋文学家、史学家欧阳修曾有诗云：“浅深红白宜相间，先后仍须次第栽。我欲四时携酒去，莫教一日不花开。”（《谢判官幽谷种花》）据《随园诗话》载，袁枚辞官后侨居江宁，筑园林于小仓山，号随园。他广交天下文朋诗友，随园不设围墙，一年四季游客访客可随时入内观花讲论。

无独有偶，连任湖南岳麓书院山长二十七年的罗典，也性喜养鹤种花，他也非常欣赏这副联语并把它刻在岳麓书院吹香亭石柱上。 熊经浴辑注

保健园

雾霾对孩子危害更大

张银萍

“雾霾对孩子的危害比对成人更大，”在近日举行的“拒绝雾霾 绿色出行 从小做起”亲子公益活动上，北京儿童医院呼吸科专家秦强说，“从生理结构来说，孩子没有鼻毛，防御能力弱，雾霾更容易侵入；孩子的个头比成人小，离地面更近，更容易吸入雾霾颗粒物；另外，相同体积的颗粒物进入孩子身体，扩散开产生的危害比进入成人身体要更大。”

秦强提醒家长，冬季是呼吸疾病高发季节，而咳嗽本是身体的自然反应，可以帮助身体排出异物，是一种自我保护机制；正确认识咳嗽，比盲目吃止咳药要强；且冬季与其过多想防病，不如提高孩子的自身免疫力，多喝水、勤洗手、适当运动、注意饮食营养丰富。

专家呼吁，人们从身边小事做起，绿色出行，减少雾霾污染，还孩子们一个更加明亮的世界。这种言传身教，是父母和孩子的生命传承中更有价值的爱。

健康关注

开展国际性合作行动 力促感染者数量下降

抗艾新策略“以治为防”

本报记者 喻京英

12月1日是“世界艾滋病日”。中国以“共抗艾滋，共担责任，共享未来”为主题进行了广泛宣传。据统计，目前全球有超过3530万人感染艾滋病毒，我国报告现存活艾滋病病毒感染者和艾滋病病人约43.4万例。联合国艾滋病规划署估计，每年有250万人受到感染，近170万人因艾滋病相关疾病死亡。显然，艾滋病仍是全球性流行疾病。但与艾滋病的斗争已经取得了重大进步，越来越多的人可以得到治疗，与艾滋病相关的死亡人数也已在全球范围内减少。

近日，加拿大不列颠哥伦比亚省（简称BC省）省长在京签署了该省艾滋病毒/艾滋病卓越研究中心与中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心之间的谅解备忘录，并宣布实施由BC省首创的艾滋病毒检测与治疗策略（又称“以治为防”策略），卓越研究中心主任朱利奥·蒙塔纳博士接受了本报记者的采访。

设立艾滋病奖学金计划

“我们必须确保对那些最容易受到艾滋病毒感染的人提供治疗，作为全面的保护。”朱利奥·蒙塔纳博士说。

朱利奥说，中国是第一个践行检测与治疗策略的国家。BC省获得成功后，开始与中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心接触。美国在2011年开始引入此策略；2013年，法国和巴西宣布计划采用检测与治疗作为他们的国家政策，以防治艾滋病。检测与治疗的概念已逐步获得了来自国际社会的广泛支持，今年开始，世卫组织把艾滋病毒检测与治疗策略“以治为防”作为防治艾滋病指南的内容，预计未来会有更多的国家把此策略作为国家防治艾滋病的工作策略。

朱利奥介绍说，本次签署谅解备忘录目的是通过科学、政策、合作伙伴关系和公共卫生行动，保障和改善人民健康，防治艾滋病。同时双方将建立一项为期3年的艾滋病奖学金计划，让中国科学家到温哥华与研究人员和临床医生一起工作。

“加拿大在以治为防模式防治艾滋病方面，一直处于国际领先地位。”中国疾控中心性病艾滋病预防控制中心主任吴尊友博士说，该协议加深了中国和加拿大BC省之间的工作关系，也将为双方的研究人员提供一个协同工作和分享专业知识的机会，以便在最大程度上使艾滋病得到控制。

以治为防感染人群下降

加拿大BC省对艾滋病防控实行“以治为防”策略后，新增艾滋病病毒感染者数量明显下降。

据朱利奥介绍，BC省艾卓越研究中心是加拿大最大的艾滋病毒/艾滋病研究、治疗和教育机构，是国际公认的防治艾滋病及相关疾病的创新全球领导者。“以治为防”在毒品注射人群中是非常有效的。他说，过去10年中，该地区已基本阻断了注射毒品使用者之间传播的情况，传染率降低了95%；母婴传染的情况基本上已没有。

BC省卓越研究中心药物成瘾和城市健康研究主任托马斯·科尔博士说，经过研究，“以治为防”对于注射毒品的群体也能取得非常有效的成果。例如美沙酮项目和针具交换项目等，通过这些项目，我们的治疗能够普及到这些高风险人群，同时也能够把成瘾治疗和艾滋病的防治工作结合到一起。

该中心在非洲也做过类似的对照试验，两组人，一组给予治疗，一组不给予治疗，前者能够降低传染率达95%以上。这说明，通过更广泛的治疗，可以降低它的传染率。

全球范围推广以治为防

“以治为防”的治疗结果显示，它已从根本上消除了疾病向艾滋病的发展及过早死亡，同时阻止了病毒的传播。现在的新疗法已更加简便、安全，且耐受度更好，因此，持续采用这个疗法的时间越长，感染者产生抗药性的可能性越低。

朱利奥博士说，根据预期寿命预测，采用“以治为防”疗法的感染者，他的预期寿命甚至跟普通人没有太大差别。

近日，巴西和法国先后宣布了将采用此战略作为其国家政策的计划。在2012年，美国已将其确定为关键战略，以实现没有艾滋病的一代。2013年7月，世界卫生组织将“以治为防”全面纳入到其新的全球艾滋病治疗指南中。

朱利奥强调，在加拿大BC省和中国的引领下，实施这一战略的势头正在形成，以挽救生命和防止感染，从长远来看，也可以为患者节省不少金钱。“以治为防”的承诺，是在我们的有生之年结束艾滋病毒和艾滋病。与中国的合作，将确保检测与治疗在现有的最佳科学证据的基础上，在全球范围内得以实施。

健康资讯

北京大学医院管理论坛举行

本报电（付东红） 由北大医疗集团与北京大学医学部共同举办的“北京大学医院管理论坛”近日在京举行，论坛以“大数据时代的医疗与管理”为主题，围绕着大数据对医院发展和医院管理决策的影响进行了专题报告。来自政府、医院以及相关行业的专家就此展开讨论。

江苏恶性疟疾病实现零死亡

江苏省宝应县每年走出国门的劳务输出人员近万人，输入性恶性疟疾严重威胁着出国劳务人员的生命。由于该县建立了“县镇村三级疫情监测管理体系”，县疾控中心及时开展对劳务输出、回国人员的医学提醒、疫情监测和建立了劳务输出人员动态信息库，实现了恶性疟疾患者零死亡和未发生二代病例，现已成为国家卫生计生委“全国输入性疟疾监测点”。 王燕松 唐学成摄