

健康关注

我国阿尔茨海默症患者约600万人

“走失”老人需要

金香兰 樱子

痴呆已成第四大杀手

阿尔茨海默症,又叫老年性痴呆,是一种以认知功能缺损为核心症状的获得性智能损害综合征,其智能损害的程度足以干扰社会或职业功能,是慢性进展性的疾病,其损害的范围涉及记忆、行为、人格、判断、注意力、视空间技能、语言、逻辑推理等多种高级神经功能。

据统计,目前全世界痴呆病人高达2600万,痴呆已成为位居心脏病、癌症和脑卒中之后的第四大杀手,严重威胁老年人身体健康和生活质量。

年龄是老年痴呆的重要危险因素,一般认为,大于60岁以上的人群中,每增加5岁,痴呆患病率将增加一倍,80岁以上老年人的发病率可达20%至30%。随着老年人口的不断增加,老年痴呆患者的人数也会大幅上升,成为我国一个严重的公共卫生问题。

近日,北京师范大学刑事法律科学研究院李教授走失被寻回的报道引起了人们的关注。据家属介绍,李教授最近半年以来出现了一些老年痴呆症状,包括记忆力减退及语言表达重复。有数据显示,我国目前大约有600万左右阿尔茨海默症(老年痴呆症)患者,占世界发病总数的1/4。此病症主要发病人群为老年人,越是老龄化的国家,发病率就越高。人们在暗自追问:我将来会不会“走失”呢?

据预测,到2030年,全球患老年痴呆的人数将达到6000万,仅我国就将有1200万。调查显示,我国痴呆患者就诊率较低,轻度痴呆患者的就诊率为14%,中度就诊率为25%,重度患者的就诊率为34%。但在农村地区,痴呆就诊率更低。因此加强对痴呆的认识,进行全民普及教育非常有必要。

谁会不幸地患上“痴呆”?

研究发现,老年痴呆发病率女性高于男性,是男性的1.5至3倍。老年痴呆患者中一部分是因遗传所致,但这类病人仅占总数的5%至10%。家族病史是老年痴呆一个重要的危险因素。家族中若有老年痴呆患者,其一级亲属的发病率较普通人高3.5倍,大约60%直系亲属在进入80岁时可发展为老年性痴呆。

家族性老年痴呆发病年龄多在50岁左右,但部分人可在30岁左右发病,且病情发展也快。

老年痴呆在农村较多,城市较少。资料显示,老年痴呆的患病率在城市为159/10万,农村为332/10万。痴呆影响人的寿命,世界各国报告痴呆死亡率从0.87%至27%不等,且不同年龄段,不同性别死亡率不同,65岁及以上痴呆患者较同龄非痴呆患者死亡率高2至4倍。



症状:健忘、焦虑、失常

老年痴呆起病隐匿,如果关注不够,很难早期发现。

老年痴呆的症状,首先,以记忆力下降为主。以近期记忆下降为早期和最主要的症状,逐渐加重后才发生远记忆受损,包括自己的经历、生活中重大事件等,严重时出现完全性遗忘。其次,以精神和行为异常出现较早。早期可有焦虑不安,易为一点小事发脾气,也可表现为情感冷淡,对人对事无动于衷;性格变得自私,不知关心亲人的改变,病情逐渐加重后,不知饥饿、不知自理卫生、不修边幅等;早期就可以丧失工作的主动性,终日无所事事,无目的地徘徊;有的患者拾东西,有的则到处乱翻东西或乱藏东西;有的患者冲动、打人、骂人、极其凶暴;有的患者不知白天还是夜间,常常在傍晚时吵闹加重,称为“日落现象”,夜间活动增多,难以克制,有的患者到处乱走,游荡。第三,较早出现应用工具的生活能力即较为复杂的生活能力下降,如接听电话、上街购物、管理钱财、烹调、洗衣、吃药等全都一塌糊涂。早期阶段这种生活功能受损较轻,常不被发现,中度痴呆时才较为明显,重度痴呆阶段,最基本的生活能力完全丧失。

老年痴呆患者

北京协和医院神经内科主任医师高晶教授认为,在痴呆患者家中,最痛苦的是家属。家属在患者发病早期,如能发现病人出现反复问一句话、常找不到东西、性格脾气急剧变化、变得偏执固执、不愿与人交流等症状后,需及时送医。虽然目前世界尚无有效办法治愈此病,但医生的有效干预仍能减缓病情加重。

家属如何防止患者出危险?

高晶称,不能让患者单独面对水、电、火、药、交通工具、孩子等事务,以免发生意外。

如何防止患者走失?

一些患者家属的成功经验是,为患者准备定位仪,可以在电脑上查出病人的位置,而不要选择将印有电话和住址的名片放在患者衣服兜里,因为患者可能在走失后将衣服弄坏或弄丢,而且走失的病人多数不懂得求助,家属联系卡并不能被发现。

提早干预最重要

晚期还会出现神经功能障碍,如口面部不自主动作、厌食或贪食、大小便沾满身上等。神经系统检查可出现病理征阳性和腱反射亢进。晚期患者完全卧床,生活全靠别人照顾,病程维持在5至10年左右而死亡。

此病的病因和机理目前仍不清楚,目前认为脑萎缩、脑白质变性、神经脱髓鞘、脑血流改变、遗传等与本病的发病均有关系。也有部分学者认为与病毒有关。

目前对于痴呆的治疗主要包括药物治疗和心理/社会行为治疗。老年痴呆是慢性进展性疾病,是不可逆转的,目前对此尚无根治药物。因此早发现、早干预显得尤为重要,经过积极治疗,可以延缓病情进展。中医对于痴呆早期、中期能取得较好的疗效,可以改善智能障碍,减轻甚至消除困扰和影响病人生活及社会活动的症状,在一定程度上稳定病情。

生活中该如何关爱老人

耐心:说话要耐心,不能粗暴打断或制止老人说话。如果老人变得整天沉默寡言、闷不吭声,则要尽量抽些时间陪伴老人,调节老人的不良情绪。

细心:做事勤提醒,食物注意粗细结合、荤素搭配,设法丰富老年人的精神生活,多陪他们参加社会活动,平日要给老人阅读报刊和书籍。

爱心:家中如果有什么事需要老人帮忙,说话时应客气、礼貌,尽量用商量的语气跟老人说话,切忌以“当家人”的口吻吩咐命令老人去“执行任务”。

链接

如何发现老年痴呆?

北京协和医院神经内科主任医师高晶教授认为,在痴呆患者家中,最痛苦的是家属。家属在患者发病早期,如能发现病人出现反复问一句话、常找不到东西、性格脾气急剧变化、变得偏执固执、不愿与人交流等症状后,需及时送医。虽然目前世界尚无有效办法治愈此病,但医生的有效干预仍能减缓病情加重。

健康互联网

靶向治疗——击即中

朝文

进入新世纪以来,随着靶向药物的问世,出现了一种对于晚期非小细胞肺癌的治疗模式——“靶向治疗”。之所以叫靶向治疗,就是因为它只消灭肿瘤细胞,不会损伤正常细胞,就像打靶一样指哪儿打哪儿。如果把化疗比喻成铺天盖地、敌我不分的炮弹,靶向治疗就好比有的放矢、一击即中的精确制导导弹。因此,靶向治疗能显著减少患者的不良反应,提高患者的生活质量。

在日前举行的2014年美国临床肿瘤年会上传出好消息,已证实通过基因检测为EGFR突变阳性的肺癌患者,在靶向药物治疗后,能够有效延长无进展生存期,改善缓解率,靶向药物治疗中位生存期可达3年。

据介绍,在中国肺癌患者中,超过30%为EGFR突变阳性,而欧美国家的比率却低于10%。对使用治疗非小细胞肺癌的第一代EGFR靶向药物患者出现的耐药现象,处于试验阶段的药物均有较好表现,被美国食品及药物管理局授予“突破性治疗药物”资格。

获得这一资格的新药,其审批流程将显著缩短。期待这些创新药物能在中国尽快上市,为晚期非小细胞肺癌患者带去福音和希望。



保健园

蚊虫叮咬 防过敏性淋巴管炎

程多

炎炎夏日,又到了蚊虫活跃的季节。被叮咬之后,轻者皮肤会出现红肿,感觉痛痒,而严重者则会患过敏性淋巴管炎。北京大学人民医院皮肤科主任张建中教授表示,这种情况下医生一般会注射小剂量的激素。

蚊虫叮咬皮肤会出现红肿,轻者会出现几个疙瘩。张建中表示,皮肤红肿一般来讲可自行恢复,但是人和人体质不一样,同样两个人被同样的蚊子叮咬以后反应也是个体差异比较大。张建中表示,如果患者不是过敏体质,开一些药就好

了,但假如蚊虫叮咬的是敏感体质的患者,如果在手臂上叮一下,会使整个手臂肿起来,“我们经常看到这样的情况,有的人甚至发生过过敏性淋巴管炎。”

张建中表示,蚊虫叮咬有根红线,这个红线就是过敏性淋巴管炎,这种情况下医生会给患者注射中小剂量的激素。他提醒网友一定要对激素有一个正确的认识,激素在医生的手里是非常强有力的“武器”。如果乱用,会变成伤害人的东西。特别是那些反应比较严重的患者,一定要看

医生,“因为医生只能根据你的轻重给你选择用药,到底用三天五天还是一周两周,根据你的情况。”

此外,张建中提示,药物治疗相关性皮肤病必须因人而异,比如晒伤,有的人晒伤之后可能休克,这个时候我们就让他转移到凉爽的地方,甚至增加激素,三五天好了。对于光敏感性的病人,日晒以后全身起疹子,这时候会抹一些药,甚至服一些抗炎症的药物。而病人如果患上了皮肤肿瘤,治疗最简单——切掉。

健康箴言

合欢蠲忿 萱草忘忧

此联选自三国·魏·嵇康《养生论》。合欢,又名马缨花。落叶乔木,羽状复叶,小叶对生,夜间成对相合,故俗称“夜合花”、“夜合槐”。夏季开花,淡红色。古人以之赠人,谓能去嫌合好。晋·崔豹《古今注·草木》:“合欢,树似梧桐,枝叶繁互相交结,每风来,辄身相解,不相牵攀,树之阶庭,使人不忘。”又《问答释义》:“欲蠲人之忿,则赠之青棠,青棠名合欢,合欢则忘忿。”南朝·梁简文帝《听夜妓》诗:“合欢蠲忿叶,萱草忘忧条。”合欢也是一味古老的中药,以其干燥树皮和花入药,能理气解郁,养心安神,和络止痛。治肝气郁结、胸闷、胁痛、心胃气痛、健忘、失眠、跌打损伤疼痛。《神农本草经》言其“安五脏,和心志,令人欢乐无忧”。蠲,即解除,免除。合欢为何能解忿?明代医家缪希雍在《先醒斋医学广笔记》说:合欢入心、脾经,脾虚则五脏不安,心气躁急则遇事拂郁多忧。合欢味甘,甘主益脾,脾实则五脏自安;甘可以缓,心气舒缓则神明自畅而欢乐无忧。清代名医黄宫绣也指出,合欢必久服方有补益怡悦心志之效矣。

萱草,一名忘忧、疗愁、丹棘,一

名鹿葱、宜男。俗称金针花、黄花菜,属百合科多年生草本植物。其根肥大,叶丛生,狭长,花呈漏斗状,橘红色和橘黄色,无香气,可作蔬菜,可供观赏,其苗、花蕾(金针花)药用食用俱佳。《博物志》云:“萱草,食之令人好欢乐,忘忧思,故曰忘忧草。”《食物本草》载:“萱草苗、花,甘、凉、无毒。煮食,治小便赤涩,身体烦热,除酒,消食,利湿。作菹,利胸膈,安五脏,令人好欢乐无忧,轻身明目。”萱草,又借指母亲。《诗·卫风·伯兮》:“焉得谖草,言树之背。”毛传:“谖草令人忘忧;背,北堂也。”这里的谖草就是萱草,忘忧草也,吴中书生又呼为疗愁花。北堂,在古时为主妇之居室,后因以把母亲的居室叫“萱堂”,并借以指母亲。诗句意思是:到哪里弄萱草种在母亲住的北堂前,让母亲乐而忘忧?这样萱草也就成了我国的母亲之花。

1500多年后,清代名医吴师机(字尚先)在《理渝辨文》还说:“因思合欢蠲忿,萱草忘忧,博物者诂必应病投药。”意思是说,想到合欢能够排除忿怒,萱草可以忘却忧愁,药物知识广博的人,难道一定要因病用药?此联对养生疾无不启示。熊经浴辑注

你知道吗,糖尿病患者易患肺结核。

在18、19世纪,肺结核是糖尿病患者的常见病,而且是重要的死亡原因,因而有“姐妹病”之称。研究表明,糖尿病合并肺结核的患病率是非糖尿病人的4倍至8倍。当前,我国是世界糖尿病第一大国,同时又是世界第二大结核病高负担国家,所以糖尿病合并肺结核患者也必然“水涨船高”。两病并发相互影响,使得治疗难度大、预后差,后果不可小觑。

那么,糖尿病患者为什么易患肺结核呢?这

量,同时又降低胰岛素受体功能,以致胰岛素不能发挥正常生理作用;再者,结核菌素,可侵犯胰腺,使其分泌功能降低,这都可引起血糖升高,而某些抗结核药,如烟肼可干扰血糖代谢,使血糖升高。

可见,对于这对“姐妹病”,最重要的是要早发现、早治疗。当糖尿病患者出现持续两周以上咳嗽、咯痰(不论白痰、黄痰与有无血液),或持续4周以上盗汗、过午发热、无原因消瘦,即可能是结核中毒症状,应引起注意。在生活上

医说新语

糖尿病 肺结核是对“姐妹病”

庄祥云

是因为糖尿病患者体内代谢紊乱,高血糖和高甘油三酯有利于结核菌生长,加之蛋白质合成减少,分解增多,使体内免疫球蛋白降低,同时胡萝卜素转化为维生素A功能下降,而维生素A是保护肺泡与支气管粘膜的重要物质,糖尿病微血管病变不仅使肺泡与支气管粘膜血液供应减少,还使氧气吸收困难,这一切都为结核菌提供了沃土。

肺结核患者又为什么易患糖尿病呢?肺结核是一种慢性消耗性疾病,不仅增加胰岛素的需求

式与药物治疗未改变的情况下,血糖控制不满意时,应进行胸部放射检查。同样,肺结核患者,若出现病情加重,或虽正规治疗病情却不见好转,痰中结核菌久治不消,尤其是中老年患者,应及时监测血糖。

需要特别注意的是,一般肺结核发病隐匿,但糖尿病合并肺结核时可能发病急剧,高热、剧咳、多痰,所以易被误诊为肺炎;而老年患者则可能截然不同,不仅是两病的高发年龄,又是症状多变的年龄组,有报告显示近半数患者无明显症状,更应提高警惕。

滋补之计

零食引发好心情

近日,由营养师、漫画家、心理学家等十个不同领域知名人士共同参与的零食好心情计划在京举行。他们在为食品添加剂辟谣的同时,还介绍了关于零食的全新理念。专家表示,食品添加剂在合规范围内使用将更好地保障食物的质量而不是伤害人们的身体健康,只有滥用食品添加剂才会引发安全问题。同时,知名营养师顾中一为健康支招:咀嚼零食可以缓解疲劳,但要选对方式,吃对零食,这样不仅带来零食好心情,还对身体健康有益。他认为,美国加州巴旦木富含膳食纤维,可促进肠道健康,还能带来饱腹感,饭前吃几颗可以有效减少正餐摄入,是健康零食之选。珏晓撰

