

医说新语

积累数据 完善管理 造福中国甲状腺癌患者

吴群虎

近年来中国甲状腺癌发病率迅猛攀升，一份研究结果显示，中国甲状腺癌患者5年相对生存率与一些发达国家差距较大，在近日举办的DTCC（中国甲状腺癌首项多中心真实世界研究）研究结果发布会上，华中科技大学附属协和医院乳腺甲状腺中心主任、DTCC研究牵头人黄韬教授表示，应积累中国甲状腺癌数据，完善对甲状腺癌患者的治疗和管理。

黄韬表示，近10年来，甲状腺癌是国内发病率增长最快的恶性肿瘤；在所有恶性肿瘤中，人们对甲状腺癌的诊断、治疗和效果争论最多；对癌症的诊疗已经进入循证医学阶段，需要大量的实际数据支撑，而中国缺乏此类数据信息。中高危的甲状腺癌病人的转移率相当高，国内专家主张对中高危的甲状腺癌病人做预防性的淋巴结清扫。

为探索中国甲状腺癌患者综合治疗的疗效、远期生存和复发情况，检验判断目前甲状腺癌治疗方式的优劣与不足，为患者制定合理的治疗策略提供可参考的临床依据，由华中科技大学同济医学院附属武汉协和医院牵头，四川大学华西医院、昆明医科大学第一附属医院、中国人民解放军总医院等9家医院共同参与的DTCC研究于2014年启动。

华中科技大学同济医学院附属同济医院甲状腺外科主任李兴睿表示，DTCC本质的研究之一就是用临床的数据，未来可能用基因监测、影像学等找出那些高危的病人，让这些病人接受必要的治疗，让低危的病人减去不必要的治疗。

黄韬说，除了大城市的病人以外，绝大部分病人在初始治疗结束以后，随访工作做的不够好，有些病人甚至很长时间才回到医院复查，基层医院也缺乏甲状腺专科医生，这些都导致对病人长期随访和管理做得不够好。而开展DTCC研究主要是积累中国自己关于甲状腺癌临床诊治的数据。今后，将以DTCC研究平台为依托建立甲状腺癌术后随访平台，建立规范的各种诊疗记录，邀请个人建立随访数据库。希望通过研究积累中国甲状腺癌数据，促进中国甲状腺癌临床研究的发展及全程规范化管理进程，最终让患者更好地获益。

健康互联网

超八成国人已养成吃早餐习惯

珏 晓

一份《2018康宝莱中国营养早餐调研报告》（简称《报告》）近日发布，报告显示，全球95%以上的受访者认为，养成每天吃早餐的习惯对健康大有益处，3/4的中国消费者认为，早餐是一天中最重要的一餐，80%以上的国人已经养成了每天吃早餐的习惯，其中女性的早餐习惯更为良好。

据了解，这个《报告》调研了北京、上海、广州、南京、成都、沈阳和福州等7个城市的2100余名消费者的反馈。除中国市场外，还面向美国和亚太地区开展调研。

调研显示，“没时间”“没胃口”和“准备早餐太耗费精力”成了中国人不吃早餐的3个主要原因。受访者普遍表示，更方便快捷、更多时间以及更容易准备的早餐，会帮助消费者养成每天吃早餐的习惯。

康宝莱营养咨询委员会和营养学院主席大卫·赫伯博士表示，不论你是因为时间紧迫还是觉得饿，不吃早餐都是大错特错的。这是因为吃一顿营养均衡的早餐，有助于振奋精神、补充能量、消除饥饿感，唤醒全天活力。大卫·赫伯建议，早晨起床后吃一顿营养均衡的早餐，即便只是少量进食，也能补充必需营养，使身体开始新陈代谢，开启充满活力的一天。

报告显示，82%的中国消费者习惯在家用早餐，而自制早餐的比例高达87%。包括馒头、煎饼、米饭、面条、粥等在内的传统中式早餐，仍是中国消费者的首要选择，中老年人对中式早餐的偏爱程度更高。

调研数据还显示，有39%的受访者认同碳水化合物是早餐中最重要的营养。根据营养均衡原则，每顿餐饮中的卡路里摄入量应为40%碳水化合物、30%蛋白质和30%健康脂肪，加上25克膳食纤维和一天8杯水，可改善整体健康状态。

专家建议，早餐可搭配食用肉蛋奶等优质蛋白、谷薯类粗细搭配的主食、新鲜蔬菜及含糖量低的水果等食物，以达到营养均衡的目的。

健康资讯

北京医院互联网医院“开诊”

本报电（贺 鹏）北京医院互联网医院近日开诊，率先成为北京地区首个三甲医院的互联网医院。患者可下载“掌上北京医院”APP，通过图文咨询得到健康咨询、就诊咨询、慢病随访服务等内容，常见病和慢性病复诊患者通过视频门诊复诊，足不出户即可享受三甲医院专家的医疗服务。

据介绍，该互联网医院还开展与基层医院之间的远程会诊、远程心电图诊断、远程影像诊断、远程病理诊断等业务，推动分级诊疗。

北京天坛医院新院区开诊

本报电（刘姗姗）北京天坛医院新院区近日开诊，新院区兴建历时5年，总建筑面积超过35万平方米，与旧院区相比，服务环境和条件有明显改善，新增了认知障碍、血管神经病学等多个学科，在现有10个知名专家团队基础上，强化基础专业建设，为患者提供更全面、连续、优质的生命全周期医疗健康服务。

据介绍，新院区整体效果犹如一艘巨大的航母，从门诊一部向北，“航母”的“龙骨”是包含了60余间手术室以及ICU等医院“核心命脉”的主楼，大楼分别为住院部、门诊楼、急诊楼、医技楼、感染性疾病控制楼、科研行政楼、国际医疗部以及教学部。

和陸家康復醫院陪患者康健

本报电（王 璇）北京和陸家康復醫院成立5年来，一直在做的事情就是陪伴需要康复的人，帮助患者回归品质生活，陪患者康健。2018年，该院被授牌为北京市首批“老年友善医院”，并荣获“最具吸引力医养康复合机构”。

康复是一段漫长且艰难的旅程，无论是希望和其他小伙伴一样健康的天真孩童，还是迎来人生崭新阶段的产后辣妈，或是希望回归高品质晚年生活的老人，和陸康復醫院始终是在康复旅程中忠实的陪伴者。

关注认知障碍症

本报记者 喻京英/图

不知不觉中“偷走”你的记忆

每年9月是“世界阿尔茨海默月”。阿尔茨海默病是最常见的认知障碍症类型，占所有认知症的60%以上。《世界阿尔茨海默病报告》显示，全球约有4680万名阿尔茨海默病患者，预计每20年患病人数将翻一倍，到2030年将达到7470万人，2050年更将突破1.3亿人。我国阿尔茨海默病患者已超过千万，居世界首位，并且每年以30万以上的新发病例快速增长。

当前，随着老龄化进程加剧，阿尔茨海默病的患病人群日益增多。阿尔茨海默症俗称“老年痴呆”，它会在不知不觉中“偷走”人们的记忆。北京友谊医院神经内科主任医师郭燕军说，生活中，很多老年人出现健忘、多疑等症状，但人们往往误认为这是上了年纪，老糊涂了，并不把此当回事。事实上，这极有可能是患上了阿尔茨海默病。由于人们对该病的认识不够，且该病起病隐匿，常常到症状明显时才被重视，但往往为时已晚，给社会和家庭造成了极大的精神负担和经济负担。

因此，提高人们对阿尔茨海默病的认识迫在眉睫。尽早发现和诊治，对患者的预后至关重要。如果没能在病程早期及时发现、诊断，可能延误治疗，造成无法弥补的损失。

早期发现认知障碍意义重大

阿尔茨海默病的发生不是一蹴而就，从认知正常到痴呆这一连续病程中，还会经历“临床前期主观认知下降”和“轻度认知障碍”两个早期阶段。因此，识别阿尔茨海默病的早期阶段，对该疾病的防治意义重大。

所谓前期主观认知下降，是指个体主观上认为自己的认知水平较以前有所下降，但是客观的神经心理学检查却没有达到轻度认知障碍或痴呆的程度。这种认知下降会持续存在，主要特征以记忆力下降为主、起病时间不超过5年、起病年龄大于等

于60岁、对自身认知下降有担忧、感觉自己的认知能力比同龄人差、记忆减退得到知情者证实、携带阿尔茨海默病高风险基因、有阿尔茨海默病生物标志物证据，如脑脊液生物标志物、磁共振、PET成像等。这一阶段强调了个体的主观性，而客观认知检查仍在正常范围内。

轻度认知障碍则是随着病情的进展，一部分有主观认知下降的个体会逐渐发展为轻度认知障碍症，这是介于正常衰老和痴呆的过渡阶段。在这个阶段，患者存在超出其年龄所允许的损害、学习或注意力困难，认知功能检查出现异常，但日常生活能力仍完好，并未达到痴呆的诊断标准。研究显示，阿尔茨海默病的轻度认知障碍在65岁以上人群中患病率为10%至20%，向阿尔茨海默病转化的累积概率为33%，因此是痴呆发生的基础。

郭燕军说，对于存在主观认知下降及轻度认知障碍的患者，需要及时到记忆门诊就诊，了解认知下降的情况，判断有无可以治疗的病因，评估进展为痴呆的风险。更为重要的是，留下您的认知功能基础数据，以便今后判断认知功能有无改变。

需要强调的是，早期重视、提高警惕、及时干预，从而把防治痴呆的关口前移，不仅可以延缓疾病的进展，降低家庭的负担，而且对于整个社会和医学的发展都有意义。

郭燕军提醒，阿尔茨海默病需要自我管理。饮食、运动或其他健康生活方式，不但可以促进整体身体机能健康，对预防痴呆或改善认知障碍也有一定效果。因此建议老年人要拥有良好的生活方式，即定期运动、健康饮食、充足睡眠，还可以进行一些社会参与活动和认知功能训练，这有助于提高生活满意度，且有助于保持心理健康。同时，控制血压、血糖，避免肥胖，都是自我管理中的重要部分。

帮助认知症患者好好生活

在今年的“阿尔茨海默月”期间，一个题为“好好生活”的影展在北京向公众开放，这是首次

在中国举办的认知症主题展，其目的是希望让每一个人都能知道认知障碍症，并期待全社会都来关注这类人群。就算得了认知障碍症，也可以好好生活。

早在2016年，记忆健康360工程就与英国阿尔茨海默学会合作，在中国启动“认知症好朋友”项目，使之成为全球认知症领域最大的社会行动——Dementia Friends的重要组成部分。2017年，海航养老和记忆健康360工程共同发起成立了北京知友健康服务发展中心，这是一家在北京市民政局注册的社会组织，通过社会倡导和社区服务，为认知症患者及其家庭提供支持和帮助，推动中国成为“认知症友好社会”的国家典范。

记忆健康360工程主任、北京知友健康服务发展中心副理事长洪立说，目前中国有超过千万认知障碍症患者，我们有必要立刻行动起来，共同迎接认知障碍症的挑战。他建议每个人都要掌握一点认知症知识，以此帮助身边有认知症的人好好生活。

洪立说，本次影展展出了全球著名的认知障碍症纪实摄影师凯西·格林布拉特博士的《爱，失去与欢笑》摄影作品。凯西博士曾在多个国家拍摄了认知障碍症患者生活照片百余张，这也是她的作品首次被授权在中国展出。影展上还有中国认知症家庭照顾者的绘画作品。作为认知障碍症长辈的“80后”子女，家庭照顾者吴迪（网名屋子）一边照顾父母，一边探索自我价值。她说：“绘画是我在照顾老爸和完善自己之间找到理想的道路。”其中一组《老爸的奇妙世界》的绘画作品，是吴迪留给父母和自己的一份珍贵的生命纪录。

中国社会福利与养老服务协会会长冯晓丽以倡导共同《创建一个认知症友好化的社会》；认知神经科学家何琼琼以《预防阿尔茨海默病，我们能做些什么》等为主题做了演讲，并带来全球首套预防与逆转老年痴呆的个性化程序；清华大学建筑学院教授周燕珉从设计角度阐释如何为认知障碍症长辈打造一个温暖的家；更有认知症家庭照顾者现身说法，传递“得了认知障碍症的那个亲人，比认知障碍症更重要”的观念。压题及链接照片均为：“好好生活”影展现场。

链接 ▶▶▶

阿尔茨海默病的常见表现



记忆下降：阿尔茨海默病相关的记忆力下降是持续且逐渐加重的，并逐渐影响患者工作和家庭。他们可能会出现：一遍又一遍地重复表达和提问，并意识不到他们以前曾问过这个问题；忘记谈话、约会或其他事件，并且随后也不记得了；经常把物品错放在一些不合逻辑的地方；忘记家庭成员和日常用品的名字。

定向力差：阿尔茨海默病患者不能准确判断时刻、日期、季节，不能正确说出所处的地点和位置。

思维与推理能力降低：阿尔茨海默病患者在集中注意力和思考方面存在困难，特别是类似数字的抽象概念。例如丧失处理财务、收支、按时支付账单等工作的能力。这些情况可能会逐渐加重，最终无法识别和处理数字。

做判断和决定能力下降：阿尔茨海默病患者会越来越不能对日常生活中出现的小事故，如炉灶的食物燃烧、意外驾驶等。

规划和执行熟悉的任务：对于阿尔茨海默病患者来说，一些需要连续步骤的任务，如烹饪食物、玩一些喜爱的游戏等，都会逐渐变成一项挑战和困扰。最终，他们可能会忘记如何穿衣和洗澡等。

人格与行为：阿尔茨海默病患者脑部的改变会影响他们的行为与感受。他们可能会出现抑郁、淡漠、社会退缩、情绪波动、不信任他人、易激惹并具有攻击性、睡眠习惯改变、被害妄想等症状。

其他：阿尔茨海默病患者还会出现语言障碍，比如理解困难、表达障碍、命名困难等。另外，还可出现视空间障碍，如看不懂时钟、不能准确地找到门把手等。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

瘙痒是皮肤病中最常见的症状，涉及众多皮肤病。每到秋冬季节，就有很多中老年人的皮肤变得异常干燥而诱发瘙痒症，并且是越抓越痒，这就是老年性皮肤瘙痒症。

为什么一到秋冬季老年人就会皮肤瘙痒严重呢？正常的健康皮肤有一薄层的天然脂质或脂肪物质，这些物质有保湿效果，让皮肤保持柔软有弹性。由于秋冬季皮肤油脂分泌减少，皮肤容易变得干燥。老年性皮肤瘙痒症是一种无原发性皮损，仅有皮肤瘙痒或继发性抓痕、结痂的皮肤病。中医认为，秋冬季节燥邪当令，燥则肌肤失养、生风发痒，称为“痒风”或“风痒症”。一般认为，本病系由风邪郁于皮肤腠理，且肝肾阴亏，气血不足，肌肤失养所致。现代研究表明，老年性皮肤瘙痒症多是由于激素水平生理性下降、皮肤老化萎缩、皮脂腺

和汗腺分泌功能的减退使皮肤含水量减少、缺乏皮脂滋润、易受周围环境因素刺激诱发等所致，遇冷加重，夜间较剧。

目前，西医最常用的方法是用抗组胺药物治疗，但停药后易复发。而配合中医药在治疗，则取得了显著的疗效。中医治疗针对老年性皮肤瘙痒症多由于血虚不能营养肌肤，皮肤失去濡润，卫气郁滞，皮肤干燥脱屑，甚至苔藓样变，采取了疏风、养血、润燥的治疗方法。“当归引子”就是治疗老年性皮肤瘙痒的经典方剂。方中当归、熟地、白芍、川芎养血活血；何首乌、麦冬、天冬、胡麻仁滋阴润燥。鸡血藤、丹参活血润燥；蝉蜕、白蒺藜、钩藤祛风止痒安神。诸药相合，共奏养血润燥，消风止痒之效。

除了药物治疗，老年人在生活中

应注意什么才能避免出现皮肤瘙痒呢？皮肤干燥除了生理性的原因，还有一些疾病诱发的因素，如内科的糖尿病、肾病、肝病、甲状腺机能减退和营养不良都可能引起严重的皮肤干燥。此外，一些口服药物也容易导致皮肤瘙痒的出现，如降压药物中的利尿剂等。除了其他的疾病和药物的因素外，个人的生活习惯也是引起皮肤瘙痒不可排除的诱因。过度洗浴使皮肤暴露在水中太久，特别是热水里，会洗掉保护皮肤的天然油脂。如果洗澡或淋浴之后感到皮肤紧绷，其实就已经出现了干燥现象。冬天在室内，长期使用空调或者暖气强化了干燥现象，也会加重皮肤干燥。穿着粗糙或毛织衣物也会引起皮肤刺激而出现瘙痒。

为了应对这些因素，老年患者可以减少洗浴的时间和频率，少用浴液

和肥皂。洗浴后在皮肤还潮湿时就用润肤剂，这样，才可以把水分留在皮肤上。同时建议干燥皮肤的人使用没有香精的中性润肤剂。冬天室内可以把暖气关小一点，在卧室最好能用加湿器。穿着纯棉的、浅颜色衣物，尤其是贴身衣物。

（作者系北京市朝阳区中医医院医师）

