

健康热浪 JIANKANGREFENG

# 阿尔茨海默病可防可控

本报记者 陈晶

做菜刚放了盐却记不得，又放了一遍；忘记同事、朋友、家人的名字；去买菜，却不会算账，经常被小贩多收钱；出门了，却不记得家在哪里……你身边是否有这样的人，他们可能是阿尔茨海默病患者。

9月21日，是第28个世界阿尔茨海默病日，今年的主题是“知彼知己、早诊早智”。阿尔茨海默病是老年人中危害甚大的疾病之一，已成为仅次于心脑血管病、癌症、脑卒中之后威胁老年人生命健康的高发病。

## 近记忆力下降是阿尔茨海默病的主要表现

“阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性神经系统退行性疾病，其最常见的痴呆亚型，约占所有痴呆的60%。阿尔茨海默病以近记忆力下降为主要表现，同时出现定向、判断、计算等认知功能障碍，可伴有精神状况、行为异常等，并且已对社交、职业与日常生活能力造成影响。”中南大学湘雅医院教授沈璐介绍，其症状主要有：

记忆力日渐下降，影响日常生活和工作。尤其是对近期发生的事物遗忘，是阿尔茨海默病早期最常见的症状，如炒菜放两次盐，做完饭忘记关煤气。

计算力下降，丧失时间和地点观念。阿尔茨海默病患者会出现计算能力下降，简单的计算常常出错。出门不记得熟悉的路，出现迷路，记不住日期，甚至部分患者不清楚白天和黑夜。

语言表达及理解困难。阿尔茨海默病患者会出现经常忘记简单的词语、无法正确说出东西的名字、说的话或写的句子让人无法理解等情况。

抽象思维执行困难。阿尔茨海默病患者常常不能按照要求完成事情，如不知道钥匙可以开门、不会使用电器等。

性格改变、兴趣丧失。性格较发病前有变化，变得淡漠、焦虑或粗暴、疑心病重、过度外向等，对以前喜欢做的事情提不起兴趣。

## 阿尔茨海默病有6大危险因素

“阿尔茨海默病有6大危险因素需注意。”中南大学湘雅医院医师焦彬提醒——

年龄因素。年龄增长是阿尔茨海默病发病的最大危险因素，绝大多数的老年痴呆患者都是超过65岁的老人，患老年痴呆的可能性每5年增加1倍；85岁后，这种危险因素超过30%。

遗传因素。10%的阿尔茨海默病患者与家族遗传因素有关。

社会心理因素。每年约有10%的老年抑郁病人会转变为阿尔茨海默病患者；独居、丧偶老人、社会活动少、闲暇娱乐少且性格较为内向的老人容易成为高危人群。

文化程度因素。教育文化程度低的老人，用脑少，得病的几率更高。



性别因素。由于寿命较男性长，独居时间长、易发胖以及运动少等原因，一般女性患病几率高于男性。

生活方式因素。不良的生活方式，如饮酒、营养不均衡、活动能力少也是重要的发病因素。

## 生活方式干预可预防阿尔茨海默病

“全球超过1/3的阿尔茨海默病例可通过风险因素的生活方式干预得到预防。”焦彬介绍，主要可改变以下风险因素：

多动脑。研究显示，认知训练可以降低阿尔茨海默病的发病风险。建议根据自己的爱好，选择一些感兴趣的事情来训练大脑，如读书、看报、打麻将、下棋等。

保护听力。听力丧失者患上中度认知障碍症的可能性大约是听力正常者的3倍。中度认知障碍症患者在说话内容和流利程度方面比认知正常者衰退速度更快。听力丧失和说话模式的改变可能在未来评估认知衰退风险方面具有重要价值。

充足睡眠。睡眠呼吸障碍会促进认知障碍的发生，通过有效治疗，可降低发生痴呆风险。充足而不间断的睡眠有助于大脑自我修复。良好的睡眠卫生可以改善脑细胞的功能。

健康饮食。健康的饮食习惯可保护认知功能和降低痴呆症风险。来自瑞典的一项研究发现：坚持北欧人谨慎的饮食模式（包括非根茎类蔬菜、水果、鱼、家禽肉和茶）的人，其认知状态更佳。建议地中海饮食：摄入较多的粗粮、水果、蔬菜、豆类和橄榄油；中等量的乳制品和酒精；较少的肉类。

控制“三高”和降低体重。高血压、高血脂、糖尿病以及肥胖等均会增加痴呆发病的风险，建议患有“三高”或者肥胖症的患者及时就诊，积极控制血压、血脂、血糖，降低体重。

戒烟限酒。吸烟及饮酒会增加痴呆发病的风险，不要吸烟，同时要远离二手烟；已经吸烟的要积极戒烟，也可以到医院的戒烟门诊就诊。

同时，注意饮酒要适当。多运动。运动会降低痴呆发病的风险。建议保持每周3次以上、每次30分钟以上有规律的运动习惯，如游泳、散步、跳舞、打太极拳等。

多参与社交活动。社交活动和人际关系可以预防或延缓痴呆。可以多参加一些社会活动，如参加公益活动、社区活动、义工等。

## 得了阿尔茨海默病，治不治？

一些家庭在得知家人患上阿尔茨海默病后，总会问出这个问题：“还有必要治吗？”有的家属认为，阿尔茨海默病治不好，因此放弃治疗。

“目前，阿尔茨海默病尚无有效治疗方法，主要还是以对症治疗为主。改善认知类药物仅能改善症状，不能改变疾病病程及结果。”沈璐表示，“如果不幸得了阿尔茨海默病，首先建议积极就医，到大医院的痴呆专科就诊（如神经内科、老年科的记忆门诊），医生会仔细询问您的症状和进行详细的检查和评估，包括抽血化验、神经心理评估、MRI等，判断您是否有可能患上了阿尔茨海默病。”沈璐说，早期诊断、早期治疗，加之个性化的认知训练，在一定程度上可以延缓疾病的进展，提高生活质量，减轻家庭负担。

“阿尔茨海默病患者程度不同，生活照护方法也不同。”沈璐建议——

轻度阿尔茨海默病患者。日常生活能力受损较小，不要过度照顾，督促患者自己料理生活，保持生活规律、适度运动、心情愉悦，多参与社会活动，家人注意陪伴和安慰，减少他们患病以后出现的自卑、伤心等负面情绪。

中度阿尔茨海默病患者。容易出现行为和性格改变，逐渐丧失生活能力，建议在照料者的协助下安排简单、规律的生活，培养患者的自信心和安全感，家人多多陪伴，给予更多的时间和更大的耐心，同时要注意疏导照料者本人在照顾患者过程中产生的消极情绪。

重度阿尔茨海默病患者。基本丧失生活自理能力，照料者需要重点关注其口腔卫生、营养状况、大小便情况，避免吸入性肺炎、压疮等。同时，重度患者与外界的联系主要通过感知觉，因此应给予多种感知觉刺激，如给患者播放喜欢听的音乐、老电影、旧照片，做患者喜欢的食物等。

## 老人爱囤东西，也许是得了阿尔茨海默病

“此外，很多老人总舍不得扔东西，东西堆到影响日常生活，甚至造成他人困扰，就可能是囤积症。这种严重囤积物品的行为，可能是阿尔茨海默病的症状之一，也可能是脑病征兆，需值得注意。”沈璐提醒，当老人爱收集物品，归类整理，而且对这些物品以后怎么处理有自己的安排和想法，这是没有问题的。但是如果仅仅是不断囤积，不加分类和整理，也不想出售废品，那家人就需要根据情况严重程度，考虑为阿尔茨海默病的可能性比较大。

“囤积症的老人很少主动就医，身边亲人的协助尤为重要。”沈璐提醒，如果家庭的其他成员和亲人只是一味阻止和丢弃，老人会越来越愤怒和焦虑，要用支持开放的态度，比如单独辟一个空间让他集中收集，备好手套防止手受伤，定期帮助他变卖废物换钱等。用同理心去指贵，在理解的基础上，与老人坐下来耐心讨论，可以尝试列清单来勾选清理的顺序。在尊重老人的前提下帮忙丢掉没用的东西，慢慢地断舍离，让他自己体会，东西丢弃后，生活并没有差别，累积多次这种丢弃的经历后，就比较不害怕清理。同时，要鼓励囤积症患者多参与社交，就不会把每天的心思都放在储物上了。医学干预囤积症，通常会采用认知行为治疗和个案讨论方式，引导老人认知上的错误，加强改变的动机。另外，因囤积症长期与他人没有良好互动，常合并抑郁倾向，需抗抑郁剂维持治疗。

日常生活中，鼻子有时会产生瘙痒、喷嚏之类的反应，很多人会揉揉鼻子或擦鼻子来起到止痒效果。但是，也有一部分人总是控制不住地挖鼻孔，就算没有鼻屎的存在，无聊闲暇的时候也想抠一抠，觉得这样才舒服。但是，你知道吗，这个不起眼的小动作可能会对身体健康造成严重伤害。

近日，广东深圳的一名8岁男童挖鼻孔两天后开始高烧、头痛、呕吐，到医院一查，出现了颅内感染，进一步确诊为细菌性脑膜炎。原来，小男孩两年前就养成挖鼻孔的习惯，家人也管不住，结果产生了颅内感染。消息一出，引起众多人关注。那么，为什么挖鼻孔会导致颅内感染？应该如何科学清理鼻子？

事实上，人体本身存在着完整的血脑屏障，病菌一般很难进入颅内，但是，这里有一条容易被忽视的“小路”，就是面部危险三角区（由口角两侧至鼻根区的三角区）。孩童面部特别是鼻黏膜下，血液循环十分丰富，不清洁的手在挖鼻孔时就可能将细菌等病原体带到鼻黏膜上，发生鼻前庭炎，导致颅内感染。甚至挖破血管后，会让病菌直接通过浅静脉、深静脉，直接进入颅内的静脉海绵窦，导致严重的颅内感染。

这次新闻报道中医生在检查中发现孩子的鼻子里有一个脓包，简单来说就是细菌的大本营，会在挖鼻孔时，源源不断地输送造成颅内感染的物质，轻则高热发烧、头痛，严重时会导致颅内感染、休克、意识障碍，出现永久性的神经损伤，甚至死亡。

经常挖鼻孔，还可能引发这些疾病——

挖鼻孔这一动作，在物理上不会导致鼻孔变大的，但如果挖鼻子诱

健康潮 JIANKANGCHAO

## 得了脂肪肝不能吃肉？

得了脂肪肝，绝大多数患者第一时间想到的就是，完了，吃得太油腻了，以后得清淡点儿，于是就开始了戒肉吃素食。

但脂肪肝的发生绝对不是因为肉，而是过度摄入的主食、糖和动物油脂等。相反，富含蛋白质的肉类还能帮助我们消除脂肪肝。

首先，肉是我们身体蛋白质的重要来源，也能补充铁、镁等微量元素以及维生素B族等营养素。最为重要的是，优质蛋白质可以提供合成脂蛋白所需的氨基酸和胆碱等基础原料。脂蛋白就是人体内运输脂肪的快递车，专门负责在全身各处传递脂肪。我们每顿饭吃进去的脂肪，都要靠他们运送到肝脏，然后在肝内各个生化车间里辗转运输，最后从肝脏中运送到外周组织去。同时，外周组织新陈代谢后产生的相关脂肪，也会通过脂蛋白运回肝脏。我们暴饮暴食，脂肪吃得太多，没有办法迅速运出肝脏，最后造成肝内脂肪堆积。长期素食，蛋白质摄入不足，脂蛋白不够，肝内脂肪一样也运不出去。

其次，蛋白质具备较大的食物特殊动力作用。咱们吃的食物进入人体

后，会影响人的代谢消耗，也就是让我们的耗能增加。因为你吃进去的五花肉不能直接长到身上，得先消化、吸收、代谢，最后才能变成身体的一部分。而人体消化食物是需要消耗能量的，蛋白质是其中的佼佼者，提高机体的代谢能力很强，几乎可以达到基础代谢率的30%，并且部分蛋白质食物持续的时间还很长，可以达到10~12小时。而糖和脂肪就弱多了，也就4%。不过，既然脂肪肝了，就不是啥蛋白质都能摄入的，首选摄入优质蛋白。荤菜里，鱼肉蛋白最佳。素菜里，豆制品最佳。其实牛奶也是很好的选择，特别是牛奶可以补充肉类中缺乏的磷脂，但是脂肪含量较高，可以选择脱脂牛奶。瘦肉、蛋、虾、鸡鸭，包括一些海产品等也都是很好的选择，但虾、海鲜等尿酸高的人群就需要注意了。

最后提醒大家，比如75kg左右的普通人，每天需要吃的蛋白质也就是75~120g（1两半到2两多一点），折合成食物，2两到3两就差不多了。如果已经有高血脂或者高血压等心血管意外风险的，还得把50%以上的名额让给植物蛋白，尽量减少动物蛋白的摄入。

（北京大学国际医院副主任医师 荣义辉）

## 长期使用含氟牙膏对身体无害

我们每天都会使用牙膏，认真刷牙。有的牙膏在售卖的时候会专门强调含氟，那你知道什么是含氟牙膏？含氟牙膏有什么好处？长期使用含氟牙膏对身体有害吗？

我们都知道牙膏除了口感好，还可以帮助我们有效地清除牙齿上的牙菌斑。但绝大多数情况下牙菌斑并不能彻底清除，我们每天仍面临着发生龋齿的风险，这就需要含氟牙膏。含氟牙膏是指含有氟化物的牙膏。氟广泛存在于自然界，是我们人体必需的微量元素之一，它既能防止牙齿表面溶解，又能使已经溶解了的表面重新坚固起来。《中国居民口腔健康指南》中指出，使用含氟牙膏刷牙可以有效地防龋，所以推荐使用含氟牙膏。

目前市场上能买到的牙膏主要分为含氟牙膏和不含氟牙膏两大类。牙膏如果含氟，规定外包装需标明氟化物的浓度，一般没有标明的都是不含氟的牙膏。另外要着重看含氟的浓度是多少。比如用氟离子浓度百分比标明含氟0.145%，则表示氟浓度为1450ppm，即1450mg/kg；儿童牙膏标明含氟0.05%，则表示氟浓度为500ppm。我国规定儿童含氟牙膏的浓度为500~1100ppm，成人含氟牙

膏浓度为1100~1500ppm。对于1100ppm浓度的含氟牙膏，成人儿童都可使用。含氟牙膏的使用没有年龄和地区限制，根据美国牙科协会的最新指南，宝宝长了一颗牙开始，就应该使用含氟牙膏。含氟牙膏的用法除儿童外的人群使用时基本没有注意事项，不过牙膏的用量不需要太多，对于成人，每次0.5~1.0g就足够了（正常口径的牙膏长约5~10mm长就可以了）。

经常有人担心长期使用含氟牙膏会不会导致氟骨症和氟牙症，其实大可不必。氟骨症主要是由长期饮用高氟水（饮水型）和燃煤造成的室内空气污染（煤烟污染型）导致的。而在牙齿发育期间（6岁以前），长期过量地摄入氟化物才会导致氟牙症。氟骨症和氟牙症都是慢性氟中毒的表现，需要长期过量摄入才可能发生。因此，绝大多数情况下，氟骨症、氟牙症与含氟牙膏的使用没有关系。一般而言，仅仅口腔局部使用含氟的牙膏刷牙、漱口是不会造成氟的过量摄入的，想要达到氟过量的程度，必须长期每天吃上几管牙膏才有可能。但对于吞咽功能不完善的孩子，为了防止误吞含氟牙膏导致氟过量，可以控制其牙膏的用量。

（首都医科大学附属北京友谊医院 主治医师 郑小婉）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

## 鼻孔不要随便抠，可致颅内感染

日常生活中，鼻子有时会产生瘙痒、喷嚏之类的反应，很多人会揉揉鼻子或擦鼻子来起到止痒效果。但是，也有一部分人总是控制不住地挖鼻孔，就算没有鼻屎的存在，无聊闲暇的时候也想抠一抠，觉得这样才舒服。但是，你知道吗，这个不起眼的小动作可能会对身体健康造成严重伤害。

近日，广东深圳的一名8岁男童挖鼻孔两天后开始高烧、头痛、呕吐，到医院一查，出现了颅内感染，进一步确诊为细菌性脑膜炎。原来，小男孩两年前就养成挖鼻孔的习惯，家人也管不住，结果产生了颅内感染。消息一出，引起众多人关注。那么，为什么挖鼻孔会导致颅内感染？应该如何科学清理鼻子？

事实上，人体本身存在着完整的血脑屏障，病菌一般很难进入颅内，但是，这里有一条容易被忽视的“小路”，就是面部危险三角区（由口角两侧至鼻根区的三角区）。孩童面部特别是鼻黏膜下，血液循环十分丰富，不清洁的手在挖鼻孔时就可能将细菌等病原体带到鼻黏膜上，发生鼻前庭炎，导致颅内感染。甚至挖破血管后，会让病菌直接通过浅静脉、深静脉，直接进入颅内的静脉海绵窦，导致严重的颅内感染。

这次新闻报道中医生在检查中发现孩子的鼻子里有一个脓包，简单来说就是细菌的大本营，会在挖鼻孔时，源源不断地输送造成颅内感染的物质，轻则高热发烧、头痛，严重时会导致颅内感染、休克、意识障碍，出现永久性的神经损伤，甚至死亡。

经常挖鼻孔，还可能引发这些疾病——

挖鼻孔这一动作，在物理上不会导致鼻孔变大的，但如果挖鼻子诱

发鼻前庭反复发炎，导致组织增生，就可能改变鼻部的形态。

鼻腔里的纤毛可以随呼吸摆动，一方面过滤灰尘和病菌，一方面排除鼻部的分泌物及灰尘，也可以保证黏膜的透气性和湿润。经常粗暴地挖鼻孔容易导致鼻子出血，造成鼻部感染，诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。除了出现新闻中的颅内感染，还可能造成慢性过敏性鼻炎。

经常挖鼻孔的人，鼻毛会变少变稀，人体呼吸道的第一道屏障就会被破坏，很容易导致感冒和流感发生。还可能造成鼻黏膜出现破损，鼻腔内反复出现破损和溃疡，还会增加鼻咽癌的发生风险。

另外，小时候，流鼻血时，老人总会让仰着头止血。那么，流鼻血仰头真的可以止血吗？其实不然，流鼻血仰头只会让鼻腔内已经流出的血液向后流到咽喉部，无法达到直接止血效果，相反的，鼻血经过咽喉部，当流入消化道时会产生恶心呛咳，刺激消化液分泌，使人产生不适，鼻部短时间出血量大时，还容易呛入气管、支气管，出现阻塞呼吸道的风险。流鼻血后，正确的做法是微微的低头，然后用食指和拇指捏住鼻翼，等待大约2~5分钟，就可以止住了，如果有条件的活，也可以冷敷鼻根。

那么，我们该如何科学清理鼻子？鼻腔里普通的分泌物不需要天天清理，鼻毛本身有一定自洁能力。清理鼻涕和鼻屎时，可以用流动的水冲洗，也可用家用的洗鼻器。如果鼻腔里有硬物，可以用柔软的清洁棉签蘸上一点干净的水或者淡盐水，反复清洁。一旦出现鼻部不适症状、或反复流鼻血、或回涕带血，要及时到专业耳鼻喉医院进行诊疗，千万不要耽误病情。

（上海中医药大学附属普陀医院 主治医师 史兆雯）

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 蛋黄比蛋白营养更高

鸡蛋的蛋白质含量丰富，且其氨基酸的组成比例也非常适合人体需要，在人体内的利用率可以达到95%以上，是营养较为全面的天然食品，因此鸡蛋被称为“理想的营养库”。很多朋友，尤其是健身和血脂异常的朋友习惯吃鸡蛋只吃蛋白，将蛋黄弃去，这种做法值得提倡吗？蛋白和蛋黄哪种营养更佳呢？

其实，蛋黄才是鸡蛋的精髓，鸡蛋中大部分的脂肪、维生素、矿物质都存在于蛋黄中。除维生素和矿物质外，蛋黄还富含磷脂和胆碱，其脂肪组成以单不饱和脂肪酸为主。单不饱

和脂肪酸对心脑血管、血脂，甚至血糖都有益处。而且，蛋黄的蛋白质含量比蛋白还要高。

总之，蛋白与蛋黄相比，营养差远了，丢弃蛋黄只吃蛋白是一种浪费的吃法，因为吃蛋黄有诸多益处——

增强记忆力。鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂，对神经系统和身体发育都有很大好处。卵磷脂被消化后可以释放出胆碱，胆碱进入血液后很快会到达脑内，可以改善各个年龄段的人的记忆力。

调节胆固醇。卵磷脂还可以调节和控制血胆固醇，鸡蛋中的卵磷脂属于动物胚胎卵磷脂，呈微细的乳化脂蛋白胆

固醇颗粒，其与氨基酸、ω-3脂肪酸、ω-6脂肪酸、胆固醇等的含量、比例和结构适宜，可透过血管壁被组织利用，从而不会使血浆中的胆固醇增加。

保护眼睛。蛋黄中还含有甜菜碱、叶黄素、叶黄素等营养保健成分。适量食用蛋黄，有利于降低心脑血管患病风险，预防老年人眼睛黄斑变性。

此外，很多朋友担心吃了鸡蛋黄，会增加血液中的胆固醇，增加心脑血管疾病的风险。其实，胆固醇在体内有两条路。一条路是吃进去的胆固醇。还有一条路是自己体内产生的，是肝脏产生的。如果吃得多，肝脏产生的自动就会减少。反过来，如果我吃得很少，外源性

的胆固醇为零，肝脏就会自动拼命地制造。外源性的胆固醇占的比例不到30%，体内产生的占70%~80%。因此，2016版膳食指南取消了之前对胆固醇的限量，认为没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病，相反鸡蛋里的卵磷脂可能对调节胆固醇还有帮助。

所以，大家终于不用再小心翼翼地避开蛋黄了。膳食指南建议无禁忌的一般成人每天吃40~50g蛋类，相当于一个中等大小的鸡蛋，高血脂、高胆固醇的人，每天吃一个蛋白和半个鸡蛋黄，是绝对安全的。有的人不喜欢吃煮鸡蛋的蛋黄，如果能接受鸭蛋、鸽子蛋等蛋类的味道，那交替着种类吃也可以，营养差异不大，6个鹌鹑蛋的重量大概相当于1个鸡蛋。或者可以把蛋黄更换烹调方式试试，比如做成鸡蛋汤、鸡蛋羹、蛋黄土豆泥等等，也可以用鸡蛋和面。

（北京协和医院主任医师 于康）