

这些症状可能是阿尔茨海默病前兆

高危人群建议45岁起筛查

年纪大了忘事、话到嘴边想不起来,是否预示大脑出了问题?“打麻将防痴呆”是否可信?9月21日是世界阿尔茨海默病日,阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病,目前我国约有1000万名阿尔茨海默病患者,随着老龄化程度不断加深,预计到2030年,我国阿尔茨海默病患者将达到3000万人。一起学习如何识别危险信号,科学守护大脑健康。

据央视



央视截图

记性变差和阿尔茨海默病有本质区别

不少家庭都会遇到家里老人记性变差的情况,哪些属于正常衰老,哪些情况要警惕阿尔茨海默病?中国人民解放军总医院第一医学中心神经内科医学部副主任医师杨飞表示,二者有本质区别。

正常衰老带来的健忘,只是记忆提取变慢,遗忘的大多是细节,大事不会忘,经过家人提醒,大多能回忆起来,日常生活不受影响。

阿尔茨海默病的遗忘,是大脑存储记忆的功能受损,属于完全遗忘,就算反复提示,也想不起这件事。

而在生活中,偶尔“话到嘴边想不起词”、转头忘记小事,多数是疲劳、压力大、注意力分散导致的主观记忆下降,不等于阿尔茨海默病。这种情况,休息之后、稍加提示就能回想起来,不会影响做饭、出门办事这些日常能力。

但如果以下现象频繁发生、越来越重就需要警惕:经常忘记刚刚说过的话、反复问同一个问题;忘记要做的事,提醒后依然完全没有印象;找词困难、做事能力下降,这些都可能是认知减退的早期信号,建议做认知评估排查,不要简单当成年纪大了的正常现象。

高危群体建议从45岁起做认知功能筛查

很多人以为只有老年人才会得阿尔茨海默病,该病实际覆盖哪些年龄段?

杨飞指出,65岁以上是阿尔茨海默病高发年龄段,年龄越大风险越高;但这种疾病并非老年人专属,存在四五十岁的早发型阿尔茨海默病,甚至更年轻人群也有发病案例,只是相对少见。

高危人群

阿尔茨海默病高危人群包括:有家族史的人;女性(患病率高于男性);高血压、糖尿病、高血脂、脑卒中、长期听力下降的人群。

专家特别提示,听力下降是大家容易忽略的危险因素。早期的听力下降表现为在嘈杂的环境中分辨不出言语表达的内容,因此更容易被忽视。长期睡眠差、抑郁、缺少社交、很少用脑的人也容易罹患阿尔茨海默病。

以上高危人群,建议45岁起就定期做认知功能筛查,早监测、早干预。

脑类活动能预防阿尔茨海默病吗

市面上一些补脑保健品宣传

可以预防、治疗阿尔茨海默病,对此,杨飞表示,没有任何保健品能够治疗阿尔茨海默病,也没有足够证据证实保健品可以预防这个疾病。

鱼油、各类补脑制剂都属于膳食补充,不能修复受损神经元,无法清除脑内致病斑块,商家宣传的“逆转痴呆”属于夸大宣传。盲目大量服用,还可能加重肝肾负担,耽误正规诊疗。

而打麻将、读书、下棋这类动脑活动,有一定好处。一方面锻炼大脑,另一方面带来社交互动,能够延缓认知功能衰退,降低发病风险,但不能做到绝对预防。不能指望单靠打麻将等就能阻止或治好阿尔茨海默病。如果已经出现明显记忆减退,还是要就医,不能只靠活动干预。

对于阿尔茨海默病的预防,越早启动越好,专家建议:控制好血压、血糖、血脂,戒烟限酒,保护听力;坚持运动,推荐每周3~4次中等强度的有氧运动;健康饮食,少食高糖高盐高油食物。

保证充足睡眠,积极社交,持续学习新事物,保持大脑活跃;调节情绪,减少长期焦虑、抑郁。

杨飞指出,目前阿尔茨海默病无法根治,但是早发现、规范干预,可以延缓认知衰退速度,提高生活质量,减轻照护压力。

讲真,磕碰擦伤千万不要随便消毒

同样是日常皮肤消毒,为什么有的情况用酒精,有的却要用碘伏,该如何区分?日常生活中,磕碰擦伤、割伤、烫伤时有发生,不少家庭都会常备消毒剂。但很多人处理伤口全凭经验,拿起手边的药剂就直接涂抹。用酒精擦拭破损伤口、拿紫药水处理化脓创面、反复用双氧水冲洗轻微擦伤……这些错误做法容易损伤创面组织,延缓伤口愈合时间。一种消毒剂并非万能,依据伤口实际情况选择消毒剂,才能有效保护创面、规避感染风险。

据人民日报微信公众号

不同消毒剂,使用场景不一样

●75%医用酒精:完整皮肤

这种消毒剂仅适用于完整无破损的皮肤,比如,打针前擦拭皮肤或小件物体表面消毒。切忌直接用于破皮、较深伤口,以及口腔等黏膜部位。酒精刺激性强,接触破损创面会破坏新生肉芽,加剧疼痛感,损伤伤口组织,阻碍愈合。

同时,禁止在室内大面积喷洒,酒精遇明火极易引发火灾。使用时,只擦拭完好皮肤,避开眼口鼻黏膜,存放要远离火源、热源。

●碘伏(聚维酮碘):浅表破损

这是家庭处理外伤的首选,刺激性小,疼痛感轻微,成人、儿童都适用。擦伤、割伤、抓伤、小切口、小面积轻度烧烫伤,以及部分黏膜破损,都可使用碘伏消毒。

但要注意,大面积、深度创面不建议自行反复长期使用;碘过敏人群严禁使用,甲状腺疾病患者、孕妇及哺乳期女性使用前应遵医嘱。消毒要从伤口中心向外环形涂抹,切记不可与红药水混用,二者接触会生成有毒物质。

●双氧水(过氧化氢溶液):脏污深伤

双氧水主要用于处理泥沙污物多、污染较重、存在厌氧菌感染风险的较深伤口,只做短暂冲洗,起到辅助清创、分解污物作用。

干净的浅表擦伤、普通小割伤不建议使用双氧水,更不能用其反复冲洗创面,双氧水在杀灭细

菌的同时会破坏新生健康组织,不利于伤口修复。冲洗完成后,最好用生理盐水冲去创面泡沫,干净的小伤口尽量避免双氧水。

此外,曾经常用的红药水与紫药水,如今已逐步淡出家庭常备清单。红药水含有汞,破损皮肤吸收后存在汞中毒隐患,家庭不建议储备,绝不能和碘伏搭配使用。紫药水会在伤口表面形成痂壳,把脓液封闭在皮下,加重感染,还会遮盖创面,难以观察恢复情况,切勿口服,也不要大面积长期涂抹,否则容易造成皮肤染色。

家庭处理伤口,这4条原则要记牢

除掌握消毒剂用法外,还有四点家庭处理伤口的关键提醒。

第一,先清洗再消毒。消毒并不是伤口处理的全部,如果创面沾有泥沙、尘土,要先用流动清水或生理盐水冲洗干净再消毒。

第二,伤口重早就医。若伤口较深、出血难以止住,被生锈金属、脏污器物刺伤,烧烫伤面积大,或伤口持续红肿化脓,不要在家自行处置,尽快就医,评估破伤风等风险。

第三,消毒剂勿混搭。各类消毒剂切勿随意混合叠加,部分药剂相遇会产生有害物质。用药后,如果伤口周边出现红肿、皮疹、灼烧瘙痒等过敏表现,马上停用并用清水冲洗,症状加重及时就诊。

第四,保管好防误服。所有消毒剂要放在儿童接触不到的地方,以防误服;定期检查保质期,过期及时丢弃。

一次普通体检揪出隐匿早期癌症

现代快报讯(通讯员 高伊轩)“是健康管理中心认真负责,是妇科团队的精湛医术和悉心照护,让我捡回这条命!”高淳市民曹女士感激地说。近日,她在高淳人民医院做普通体检时,健康管理中心张霄磊医生发现其下腹深部有包块,建议专科就诊。经检查,证实有盆腔肿物,以子宫肌瘤收治入院。术后病理确诊为卵巢透明细胞腺癌ⅠA期,幸亏早期发现,预后良好,目前已康复出院。

曹女士已绝经两年,体检时,她无腹痛、腹胀及异常出血,却在常规腹部触诊时,医生发现她下腹深部质地偏实、边界欠清包块,当日下午转入妇科门诊,经超声及CT检查提示腹腔内巨大囊性占位及宫腔内低回声包块,病情刻不容缓。面对复杂病情,妇科张丽主任团队迅速集结,完善各项检查,术中探查所见印证初诊的严峻性:子宫增大如孕50天大

小,右侧卵巢可见约18cm×10cm的囊实性肿瘤,且与子宫后壁、盆底、右侧后腹膜及输尿管致密粘连。手术团队先行右侧附件及卵巢肿瘤切除术,术中快速病理回报为“卵巢恶性肿瘤”。团队当即决策,按诊疗规范扩大手术范围,即行卵巢癌分期手术,整台手术操作精准、层次清晰,过程顺利,术后患者安返病房。

住院期间,护理团队以细致入微的人文关怀,帮助曹女士平稳度过术后恢复期。曹女士未出现任何并发症,身体机能恢复良好。出院之际,她眼含热泪,再三致谢。

不少人误以为无不适、无症状即身体健康,常规健检只是走流程。然而临床中许多重疾早期隐匿无声,规范体检才是守护生命的第一道防线。曹女士若未及时筛查,任由病灶隐匿进展,待症状出现时就错失了最佳治疗时机。

延伸阅读

老年健忘和早期阿尔茨海默病怎么区分

专家介绍,阿尔茨海默病分早发型和散发型。早发型阿尔茨海默病患者约占发病人群的5%,一般65岁之前发病,大多存在家族史。散发型阿尔茨海默病患者约占发病人群的95%,一般65岁以后发病,发病的原因和年龄与载脂蛋白E4风险基因相关,年龄越大,发病率越高。

阿尔茨海默病早期最明显的症状就是记忆力下降,如果家中老人突然出现记忆力下降的情况,不少家属就会担心是不是得了阿尔茨海默病。专家提醒,这种突然的记忆力下降不等于阿尔茨海默病,也会由其他原因造成。

阿尔茨海默病属于和年龄相关的神经退行性疾病,起病隐匿,缓慢逐渐加重。如果老人原本认知正常,短时间内突然出现记忆力下降,优先警惕脑血管急症,而不是阿尔茨海默病。如脑出血、

脑梗死等脑血管病,不仅仅引起一侧肢体的无力、口角歪斜等,也会影响记忆、语言、判断和情绪等。高血压、高血糖、高血脂这些血管危险因素可以增加认知障碍的风险,有的患者在每次中风之后,记忆、语言、判断能力和情绪障碍都会加重。

区分正常的老年健忘和早期阿尔茨海默病有几条标准:

●回忆能力

正常的老年健忘,经过提醒后可以快速回想起遗忘的事物。

早期阿尔茨海默病患者,即便家人提醒也难以回忆起遗忘的事物。

●遗忘频率与生活影响

正常的老年健忘,遗忘发生频率低、无计算、判断等认知损害,不影响独立生活能力。

早期阿尔茨海默病患者,遗忘频繁且程度重,逐步出现计算、执

行、判断等多认知域功能受损;影响做饭、购物、理财等日常生活能力。

●自我感知力

正常健忘的老年人,清楚自己记性变差,为此苦恼,愿意主动就医。

早期阿尔茨海默病患者,意识不到自身的记忆问题,不愿就医,常常把遗忘归咎于他人。

专家介绍,当老人出现以下异常信号就应该引起警惕,可能是阿尔茨海默病的早期信号。

记忆力下降,干扰日常生活;时间地点混淆,分不清年月日,在熟悉的环境迷路;语言障碍,找词困难,理解能力变差,说话逻辑混乱;判断能力下降,例如季节穿衣错乱,容易上当受骗;物品放错位置且无法找回,比如把钥匙放在冰箱里;性格、情绪改变,原本开朗乐观,变得冷漠、多疑、易怒、情绪不稳。