

阿尔茨海默病可防可控

## 远离老年痴呆 不做“老糊涂”

■ 本报记者 徐晗溪  
通讯员 何和智

阿尔茨海默病俗称老年痴呆,是一种进行性中枢神经系统变性疾病,是导致老年人认知障碍最常见的原因。每年9月21日是“世界阿尔茨海默病日”。海南医学院第一附属医院神经内科主任医师马琳教授表示,身体锻炼、认知能力锻炼以及多参加社会活动等良好的生活方式、饮食习惯有助于降低患病的机率。除了年龄和遗传因素不可改变,其它危险因素都可以通过积极的行为干预,预防和减缓阿尔茨海默病的发生。



## 近事记忆减退是早期临床表现

叫不出熟人的名字、丢三落四、把剪刀放到冰箱里、经常头晕脑胀、多疑猜忌……老人出现这些症状,常常被家人当做是“老糊涂”,殊不知可能是阿尔茨海默病。阿尔茨海默病,就是我们平常称呼的“老年痴呆症”。海南医学院第一附属医院神经内科主任医师马琳教授指出,并不是所有的老年期痴呆都是由阿尔茨海默病导致的,脑血管疾病等原因也会造成老年期痴呆。

数据显示,我国老年期痴呆的发病率逐年增高,多数是阿尔茨海默病患者,65岁以上老年人群中,痴呆的患病率为5.0%—7.0%,约有近1000万的患者,且随着人口老龄化的加剧,这个数据还在逐年攀升。

据马琳介绍,阿尔茨海默病是一种原因复杂,主要侵犯大脑皮层和海马神经元引起进行性认知功能下降的变性疾病,早期表现为近事记忆减退,主要是铭记功能受损,患者记不清当下的事情,但还能记住以前的事情。比如炒菜放两次盐、做完饭忘记关煤气、不知道穿衣服的次序、词语复述困难、说的话或写的句子让人无法理解等。

“每个人都会衰老,年龄大了也会出现记忆力衰退等现象。但阿尔茨海默病的区别在于异常老化,而非正常的衰老过程。”马琳表示,正是我们常误认为年纪大记忆变差是自然而然的事,很多患者在明显记忆减退、情绪异常、生活无法自理后才就诊,从而错过了早期发现疾病的机会。



## 中年人也可能得阿尔茨海默病

“阿尔茨海默病有发病年龄提前趋势,中年人特别是高危人群,也要做好预防工作。”马琳指出,阿尔茨海默病多在65岁以后发病,但阿尔茨海默病的首发病例是一位55岁的女性,因此65岁之前、之后都有发病的可能性,并且至今还没有任何方法可以阻止阿尔茨海默病的发展,但是早期采取积极的防治措施可以减少患病率。

“更高的受教育程度以及活到老学到老的生活态度也有助于降低罹患阿尔茨海默病的风险,或者对病程发展起到一定的改善作用。”马琳表示,可以降低阿尔茨海默病患者风险的非医疗手段包括身体锻炼、认知能力锻炼、更高的受教育水

平以及多参加社会活动等良好的生活方式、饮食习惯也有助于降低患病的机率。

在老年期痴呆中,阿尔茨海默病和血管性痴呆占绝大多数。马琳提醒,目前已有一些研究提示,阿尔茨海默病发病与高血压、高血胆固醇水平、动脉粥样硬化、心脑血管疾病、糖尿病等病症有一定关系,有相应病症与家族病史者应提高警惕。

马琳建议高危人群应配合医生定期做检查。“现在的医疗手段已经相对比较发达,一方面可以做认知功能和精神症状评测,另一方面也可以通过血液检测、结构性神经影像学检查、功能性神经影像、脑电图、脑脊液分析等技术手段做筛查。”马琳说。

马琳表示,除了年龄和遗传因素不可改变,其它危险因素都可以通过积极的行为干预,达到预防和减缓痴呆发生和进展的目的。

医生提醒:

阿尔茨海默病十大危险信号:

- 1.记忆力日渐衰退,影响日常生活起居活动,如炒菜放两次盐,做完饭忘记关煤气
- 2.处理熟悉的事情出现困难,难以胜任日常家务,如不知道穿衣服的次序、做饭菜的步骤
- 3.语言表达出现困难,如忘记简单的词语,说的话或写的句子让人无法理解
- 4.对时间、地点及人物日渐感到混淆,如不记得今天几号、星期几,自己在哪个省份
- 5.判断力日渐减退,如烈日下穿着棉袄,寒冬时却穿薄衣
- 6.理解力或合理安排事物的能力下降,如跟不上他人交谈的思路,或不能按时支付各种账单
- 7.常把东西乱放在不适当的地方,如将熨斗放进洗衣机
- 8.情绪表现不稳及行为较前显得异常,如情绪快速涨落,变得喜怒无常
- 9.性格出现转变,如可变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴等
- 10.失去做事的主动性,如终日消磨时日,对以前的爱好也没有兴趣

■ 本报记者 徐晗溪

网上经常有网友分享祛痘经验之谈,诸如使用牙膏、珍珠粉、鸡蛋清、红霉素眼膏等,海南省第五人民医院皮肤美容科主任林飞燕建议不要轻信这些民间偏方。“牙膏只是有清凉的感觉,并没有很好的杀菌效果;珍珠粉和鸡蛋清,容易形成毛孔堵塞和皮肤透气障碍,不利于痘痘肌的深呼吸;红霉素眼膏的药物浓度太低,而且多数的痤疮丙酸杆菌对红霉素耐药,故效果不好。”

“事实上,80%的年轻人在青春期都会长痘,只是每个人的严重程度不同而已。青春痘很容易解决,大多数都是很好治疗的。青春痘的治疗要及时,否则留下满脸的‘痘坑’时还得花很多钱激光去痘坑。”林飞燕说。

粉刺针一直是网络上热卖的美容用具,很多网友也会在网上相互分享挑“痘”的经验。很多人觉得相对于手挤,针挑看上去更安全卫生。但实际上,不管是手挤,还是针挑,最大的风险就是因消毒不彻底导致感染。

林飞燕指出,医院里也是用“挑粉刺”的方法处理痘痘,但医护人员是在绝对无菌消毒操作的基础上完成这一工作,而在家里很难做到这一点。有些美容院或者私人诊所可提供“挑痘”服务。然而,以往发生过多例因用具消毒不彻底,导致交叉感染的病例。

海南省第五人民医院皮肤美容科将于9月底,走进桂林洋地区部分高校,开展“中国痤疮周,科普校行”主题活动,举行专题科普讲座,手把手教大学生们护理、预防青春痘,此外还有义诊活动,现场不仅可以有专业皮肤科医生问诊,还会免费发放药物。

网上祛痘偏方不可信  
牙膏、眼药水可以祛痘? 专家提醒:皮肤科专家传授战“痘”秘籍  
只要青春不要痘

■ 本报记者 徐晗溪

痤疮也就是人们俗称的“痘痘”,它是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病,也是由多因素引起的常见的皮肤病。为加强公众对痤疮治疗、护理的重视与认知,中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会于2018年开始将9月19-26日这一周定为“中国痤疮周”,旨在通过科普宣传,指导公众科学地认识痤疮,重视痤疮治疗和护理,预防痤疮的发生。

万一脸上长了痘或者长出了“闭口粉刺”,再美的妆容也会瞬间“破功”。9月17日,海南日报记者采访了海南省第五人民医院皮肤美容科主任林飞燕,听皮肤科专家传授战“痘”秘籍。

## 油脂堵塞毛孔易长痘

海南省第五人民医院皮肤美容科主任林飞燕解释,痤疮是指藏在皮肤内的毛囊皮脂腺发生了问题,局部出现了慢性炎症。其发病原因复杂,病情轻重不一,性激素水平、遗传、饮食、生活是否规律、精神压力是否过重等诸多因素都与病情有密切关系。

林飞燕将皮肤毛孔上的皮脂腺比作皮肤油脂的加工厂。林飞燕说,皮脂腺发育是长痘痘的第一步。“皮脂腺发育后,相当于油脂的‘加工厂’大了,生产的油脂也就多了。这一方面会引起毛孔粗大,一方面会在面部滋生细菌。如果清洁不及时,一层层的油脂就会把角质层粘住,继而导致毛孔堵塞。”

林飞燕指出,毛孔堵塞后,就像交通堵车一样,皮脂腺“加工”的油脂就运不出去。毛孔被油

脂、粉尘等堵住了,油脂排不出,越积越多,不断形成一个个粉刺、小痘痘。

## 应对痘痘要走“三部曲”

如何才能有效应对痤疮?针对痤疮的形成原因,林飞燕表示可以采用预防、杀灭致病细菌和处理毛囊破裂后的相关症状这“三部曲”。

第一步:预防。林飞燕表示,痤疮没有立竿见影的治愈手段,但可以通过阻断痤疮的起始进程来预防。比如使用含有水杨酸的清洁剂清洗面部,防止毛囊孔被阻塞。此外,含有异维甲酸的的外用药,也能够减缓油脂的形成。

第二步:杀灭致病细菌。“皮肤油脂多了会滋生细菌。可以用含有过氧化苯甲酰、硫、间苯二酚(一种或多种联合)的乳膏制剂杀灭治病细菌,必要时甚至可以使

用更强的抗生素,如四环素。”林飞燕提醒,这个操作需在专业皮肤科医生指导下完成,自行使用会拿捏不好分量,反而弄巧成拙。

第三步:处理毛囊破裂后的相关症状。林飞燕表示,如果是痤疮早期,皮肤科医生可以用激光来减轻炎症,这同时有杀灭细菌的作用。“但是痘坑时间长了,除了激光,还要加上磨削,磨削的损伤比较大,会伴随出血。”因此越早诊疗越好。虽然痘坑也有一些办法减轻或消除,但最佳的选择还是在它们形成之前就控制住病情。

## 用手挤痘有感染危险

林飞燕表示,很多人对痤疮存在误解,误认为年轻人都要过这个“关卡”,不治疗也可以自愈,甚至很多人喜欢用手去挤压痘痘。

“用脏手挤痘,不仅没有及时

得到正确治疗、护理,致使脸上、身上的痘痘越长越多,严重的还会危及生命。”林飞燕表示,挤压痘痘会导致感染金黄色葡萄球菌,而鼻腔附近有一个“危险三角区”,即两侧口角至鼻根连线所形成的三角形区域,包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧等。因为该部位血管丰富,邻近鼻窦,容易将细菌带进血液循环和颅脑,而鼻腔的前庭部也是金黄色葡萄球菌定植最多的地方,所以“三角区”长痘不能随便挤压,以免出现意外。

“处理青春痘最好找皮肤科医生。因为脸上长‘痘痘’不一定是青春痘,还可以有很多其它的皮肤病会有类似的表现。比如玫瑰痤疮、化妆品相关痤疮等等。”林飞燕提醒,长痘后,越早治疗效果越好,要慎重用药,不要自己购药物胡乱涂擦,应去正规医院诊治,以免引发或加重病情。

小贴士



## 健康资讯

丙肝患者援助项目海南地区首个医学合作中心启动  
贫困患者可申请免费治疗

本报讯(记者于伟慧 实习生文敏)9月12日,由中国初级卫生保健基金会发起,吉利德科学支持的“上下求索,治愈丙肝”——丙肝患者援助项目海南地区首个医学合作中心在海南省人民医院正式启动。此次“丙肝患者援助项目医学合作中心”援助对象为低保、低收入丙型肝炎患者,为这些患者提供免费的全疗程正规治疗,减轻患者经济负担。

海南省医师协会秘书长、省人民医院科教处副处长包珊表示,丙型肝炎由于未能及时治疗可导致严重的肝硬化、肝癌等各种并发症,治疗丙肝的DAA新药昂贵,对于低保、低收入的慢性丙肝患者有较重的经济负担。此次公益援助项目,有助于解决海南丙肝感染人群因病致贫的难题。

据了解全球约7100万HCV感染者,中国大约980万,相对于大众熟知的乙型肝炎,丙型肝炎被称为“沉默的杀手”,HCV具有高隐匿性、高漏诊率、高慢性化、低知晓率;既往的丙型肝炎标准治疗方案有效率较低,存在着不良反应和药物相互作用较大、患者耐受性差、PR治疗周期长(24-72周),患者难以坚持等问题,最终可能演变为肝硬化、肝癌。而用于治疗丙型肝炎的口服直接抗病毒药物(DAA)的获批上市,使得丙型肝炎的治疗取得突破性进展,具有疗程短、副作用小、治愈率高等特点,将丙型肝炎变成一个较易治愈的疾病。

## 丙肝患者援助项目流程

- 1、初筛地址:海南省人民医院传染科门诊
- 2、援助对象:
  - (1)经丙肝专家确诊适用于索磷布韦片与利巴韦林联合治疗的慢性丙型肝炎病毒基因1,2,3,6型感染的低保患者;
  - (2)经丙肝专家确诊适用于索磷布韦片与利巴韦林联合治疗的慢性丙型肝炎病毒基因1,3,6型及伴有晚期肝纤维化/肝硬化或基线病毒浓度高或说明书列明的其他干扰素治疗应答率低等情况、确需延长疗程的慢性基因型2丙型肝炎病毒感染的低收入患者。
- 3、申请援助需要提供的材料:
  - (1)提供中华人民共和国居民身份证。
  - (2)提供低保或是低收入证明。

抗衰老分会首届学术交流会12月海口召开  
专家分享抗衰老医学经验

本报讯(记者符王润 实习生唐小敏)2018中国中医药信息研究会抗衰老分会启动大会暨首届学术交流会将于12月1-2日在海口举行,届时,干细胞抗衰老专家学者、中医保养抗衰老专家等共聚一堂,进行学术交流。

据了解,2018中国中医药信息研究会抗衰老分会启动大会暨首届学术交流会旨在深度剖析和解决医疗卫生健康产业发展中的热点、痛点、难点,为来自不同领域的抗衰老行业精英搭建一个健康产业交流与探讨的平台。活动将邀请中医保养抗衰老专家、整形外科及美容皮肤科医师等专家作主题演讲,分享国际前沿医学成就与经验。

## 海南省肿瘤医院特约科普

## 警惕“人体化工厂”的隐形杀手

纵观人体消化系统,庞杂又各司其职,我们摄取的食物从口腔进入,要经过食道、胃、小肠、大肠等多道工序。其中食道、胃、小肠、大肠相当于高速公路,主要负责运输。将输送进来的食物进一步加工、分解、代谢、合成,就需要肝胆胰这个“人体化工厂”来完成。肝胆胰对人体的能量代谢至关重要,但肝癌、胆囊癌、胰腺癌却是这个“化工厂”的隐形杀手。

我国是一个肝炎大国。长时间的乙肝、丙肝、甲肝病毒感染和抽烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯都会诱发肝癌。

胆囊癌被称为“富贵病”。胆囊的主要功能是储存胆汁,人体一旦开始进食,胆囊就会自动收缩,将胆汁排入十二指肠,帮助人体吸收脂质和脂溶性维生素。过多的脂肪摄入会引起高胆固醇血症,滋生胆囊结石,或者慢性胆囊炎。十年以上的慢性胆囊炎,就有可能导致胆囊肿瘤的发生。

胰腺癌是当之无愧的“癌中之王”。胰腺位于右上腹的一个角落里,周围被胃、十二指肠、肾脏器包围,非常隐蔽。胰腺癌恶性程度高,起病隐匿、发展快,发现时大多处于晚期,预后较差,所以被称为癌王。若出现不明原因的消瘦或者消化不良,就应及时随诊或者普查。

(海南省肿瘤医院肝胆胰外科主任 李锋)