

阿尔兹海默症无法有效治疗？专家敲黑板——

健康生活 防痴最佳药方

HK关注

■ 本报记者 徐晗溪

日前，世界卫生组织（WHO）公布了一份有关如何避免晚年智力衰退的最权威清单，其中列出了可能引发阿尔兹海默症的生活方式和病症。

阿尔兹海默症是一种神经系统退行性疾病，患者会出现记忆力减退、语言障碍、反应迟钝等现象。据媒体报道，到2050年，全球阿尔兹海默症患者的人数将达到1.52亿。可遗憾的是，尽管经过了几十年的研究，到目前为止还没有一种药物可以阻止或逆转这种疾病。

“减缓或预防这种疾病的唯一方法是过更健康的生活，我们其实可以采取一些措施来降低患阿尔兹海默症的风险。”7月8日，在接受海南日报记者采访时，海南医学院第二附属医院神经内科主任医师、博士生导师游咏如是说。

可能引发阿尔兹海默症的N种原因

缺乏体育锻炼、吸烟、不健康饮食、过量饮酒显著增加了阿尔兹海默症等疾病的威胁。

糖尿病、高血压、高胆固醇和肥胖等疾病和状况



痴呆症≠阿尔兹海默症

一说起老年人的痴呆症，人们往往就会想到阿尔兹海默症。

“与发达国家相比，中国老龄化存在鲜明的特征：老年人口规模巨大，独生子女家庭让很多老人不得不独自照顾老伴，或者一对夫妻照顾四个老人。24小时的照料使得很多孤军奋战的照料者身心俱疲，出现抑郁、焦虑等各种精神问题。阿尔兹海默症已经成为老龄化社会

一个不容忽视的问题。”海南医学院第二附属医院神经内科主任医师、博士生导师游咏指出，其实公众不必谈“痴呆”就色变，老年期的痴呆并不一定是无法治愈的阿尔兹海默症，痴呆也是可防可治的。

游咏介绍，痴呆症是由于脑功能障碍而产生的以认知功能缺损为核心症状的获得性智能损害综合症。游咏表示，随着年龄的增长，痴

呆的发病率和患病率均呈逐渐增高的趋势，80岁以上老人痴呆患病率可高达20%，但是痴呆症有很多种，不是只有老年人会罹患痴呆，而阿尔兹海默症也只是老年期痴呆的其中一种。“痴呆的病因很多，主要分为变性病性痴呆和非变性病性痴呆。变性病性痴呆多由中枢神经系统变性疾病引起，非变性病性痴呆多由非变性疾病引起。”游咏说。

记忆力衰退不一定就是老年痴呆

那么，老年人记忆力减退是不是就意味着患了阿尔兹海默症呢？

“虽然阿尔兹海默症的发病原因迄今不明，但子女如果能留意老人的认知变化，能起到一定的预防效果。”游咏表示，阿尔兹海默症的显著症状之一就是记忆力减退，可并不是所有记忆力减退的患者都是阿尔兹海默症患者。其他类型疾

病，如脑中风、帕金森病等也会造成记忆障碍；一些脑损伤的患者同样会有记忆障碍；老年人随着岁数的增长，也可能出现记忆力减退。

如何辨别老人记忆力减退属于哪一种情况呢？游咏举例道，有些老人虽然健忘，但过后能想起忘记的事情，那他的记忆障碍有可能属于老年良性健忘。而阿尔兹海

听力障碍会增加患病风险

海南日报记者走访中发现，不少老年人身体一向健康，但出现听力障碍后，不仅记忆力下降，人也会变糊涂。很多子女遇到这种情况，往往认为这是老年人的自然衰老，并不是很重视老年人的听力障碍。

“听力障碍是困扰我国老人的主要病症之一，及时配备合适的助听器，可以帮助老人恢复正常的生活习惯，更健康地享受晚年生活。”游咏指出，很多老人在刚开始出现听障后往往不够重视，认为耳背是个很普遍的现象，任其发展，听之任之。其实，听障会严重阻碍交流，影响心理健康，增加罹患阿尔兹海默症的概率。

游咏表示，人脑的功能有越用越活的特点，而人的五官，包括牙齿功能、视力、听力、嗅觉等，确实会对阿尔兹海默症有影响。“视力、听力乃至牙齿的咀嚼功能等，都是人类与外界保持联系的一种形式，这些功能的衰退和缺失，会加重患者与外界的割裂，增加患病的风险。”游咏说。

游咏解释道，这也从另外一方面说明，让大脑一直处于工作状态，确实可在一定程度上降低痴呆症的患病概率。她认为，老年人退休后，可能会有一个过渡期，子女可多关心老年父母，培养他们新的兴趣点，让他们继续融入社交社会，选择一种身心健康的生活方式，就能在很大程度上减缓患痴呆症的风险。



H 海南省眼科医院特约科普

3-6岁是治疗弱视的理想时间

在门诊时医生常会遇到很多茫然的家长，即使他们知道弱视是怎么回事，也不明白该如何配合医生给孩子进行有效的治疗。

如何早期发现孩子弱视？

如8个月以后的婴儿仍然是斜视、或者看东西时常常歪头、眯缝眼，常常近距离视物，就应该及早去医院眼科确诊。

婴幼儿时期家长不妨在孩子视物时有意识轮换遮挡一只眼睛，让另一只眼睛看东西，如果孩子哭闹或者用手试图推开遮挡物，那只没有遮挡的眼睛可能有问题，遇到这种情况也应该及时去医院眼科检查确诊。

3-6岁是治疗的理想时间

弱视治疗的关键期一般在3-6岁之间。在6岁之前进行弱视治疗，治愈率可以达80%，错过关键期治疗效果会显著下降；如到12周岁才开始弱视治疗，治愈的可能性只有20%。

治疗弱视的重要手段

有研究表明，高达80%的弱视是因为屈光问题引起的，所以戴眼镜是弱视治疗的最重要手段。然而，许多家长对于孩子带眼镜很排斥。专家提醒，当孩子确定需要戴镜治疗弱视后，请家长务必把孩子的眼镜当成心脏病患者的起搏器一样去看待。有很多弱视治疗失败的病例，不是孩子不配合，而是家长从心里排斥眼镜。

另外，对于高度远视引起弱视的孩子，在训练中可以适当增加其玩电子游戏的时间，因为有很高的远视储备所以不用太担心孩子之后近视的问题，一些对手眼协调和专注力要求较高的游戏有类似传统“穿针”“描图”等训练方式的作用，但是要注意防止孩子游戏成瘾影响学习。视觉训练虽然有效，但是其在弱视治疗中只是属于辅助手段，戴镜和（或）遮盖才是王道。

单眼弱视或者双眼弱视程度不同要遮盖治疗

遮盖非弱视眼是另一个非常重要的治疗方法。然而相对于单纯戴镜治疗，很多需要遮盖的患儿依然相对于单纯戴镜治疗，很多需要遮盖的患儿依然从性情差很多。很多孩子在遮盖过程中会用非弱视眼偷看，甚至摘掉眼镜。对此，家长千万不要去责骂甚至体罚“偷看”的孩子，可以利用正向激励机制，如孩子坚持遮盖一周或者一个月，给孩子买一个玩具等等，也可以给孩子选择一些自己喜欢的眼罩。

弱视的疗效最重要的评估是矫正视力

弱视疗效重要的评估是矫正视力（戴镜视力），而不是眼镜度数是否下降。其次是对比敏感度、双眼视功能和裸眼视力，弱视疗效评估与屈光度数没有太大关系。比如一个弱视的孩子刚开始治疗时，裸眼视力是0.3，矫正视力是0.3，眼睛是+7.00D的远视。在治疗一个月后，裸眼视力和远视度数都没有明显变化，但是矫正视力达到了0.6，那么就是治疗有效。

矫正视力正常后仍需戴镜和巩固

需要提醒的是，在视力达到正常水平后的一年内，盲目停止治疗引起弱视的复发率高达25%。专家建议，矫正视力达到正常水平后，大部分患者还需要继续戴镜，至少做遮盖半年维持治疗以减少复发概率。

请别嘲笑弱视的孩子

弱视会对孩子的心理造成很大的影响，很多被治疗的孩子在学校被排挤被嘲笑。希望整个社会给予弱视的孩子更多的关注，帮助他们在治疗期间找到自信，顺利完成治疗。

（海南省眼科医院 斜弱视专科 主任医师 龙登虹）

H 医学新知

爱打呼噜需警惕

瑞典研究称长期打鼾可诱发多种疾病

当今社会，在生活和工作的巨大压力下，很多人的睡眠质量都比较差，睡着之后还容易出现打呼噜的症状。这不仅影响身边人的休息，甚至还会危害自身身体健康。瑞典于默奥大学的一项最新研究表明，长期打鼾会引发上呼吸道疾病、吞咽功能障碍以及阻塞性睡眠呼吸暂停等病症。而阻塞性睡眠呼吸暂停是一种严重的疾病，通常伴随着上呼吸道反复阻塞，导致人在睡眠时呼吸暂停。此外，这种疾病也会增加患心血管疾病的风险。

研究员针对经常打鼾的人与患有睡眠呼吸暂停综合征的人做了一项对比试验。结果显示，这些人上呼吸道中的神经肌肉病变十分明显，而且软腭的神经和肌肉也受到了损伤。因为缺少“安静的睡眠”，人体就难以修复受损的组织，从而形成不正常的肌肉组织。

目前，研究员正在努力寻找治愈这些呼吸系统疾病的方法。他们已开始培养一些肌肉组织和神经细胞，并将其置于一个处于震动状态的有害环境中，从而模拟人体肌肉受损的过程，以便研发新的治疗方法。（环球网）

牙齿矫正让微笑更自信

很多家长认为，孩子牙齿长得不整齐无所谓，反正以后换牙就可以了。其实这种想法是错误的。牙齿不整齐不仅会影响孩子脸型的发育，还会影响孩子身心的健康。

反颌：易形成“月牙脸”，俗称“地包天”，即下排牙齿包住上排牙齿。

侧颌：脸型不对称。由于一边的牙齿龋坏或缺失等原因，长期用另一侧吃东西，会导致双脸型不对称，严重影响美观。

龅牙：唇凸影响面部曲线。龅牙会随着年龄增长而更为明显，这会让孩子非常不自信，应及时进行干预和矫正。

牙齿拥挤：在替牙期，一般轻度拥挤可观察，暂不处理；严重者表现为个别或多个牙齿在各个方面错位，应尽快矫正。

牙齿拥挤不仅会让孩子的笑容不自信，还会妨碍局部牙齿

H 病例档案

甲状腺长错位置 引发虚惊一场

■ 本报记者 符王润
通讯员 梁山

近日，儋州市民陈女士突感喉咙有异物，到当地医院一检查，发现舌根长了一个包，但当地医生无法确诊这个包块的性质。

“我当时就慌了，以为自己患了癌症。”陈女士说，想到自己才30岁，一双可爱的儿女还很小，情绪低落极了。

7月8日一早，陈女士和丈夫从儋州赶到海南省肿瘤医院就诊。经医院头颈外科专家检查后发现，她的舌根上长了一个淡红色的包块。

经验丰富的头颈肿瘤专家钱永经过进一步检查后，诊断结果让陈女士一家喜出望外——原来，陈女士并没有患癌症，她舌根的包块也

不是肿瘤，而是长错了位置的甲状腺。

钱永介绍，陈女士的这种情况叫异位甲状腺，发生率约三十分之一，极其罕见。

正常人的甲状腺，像一个蝴蝶结一样，生长在气管的前方。陈女士的甲状腺为什么会“错误”地长在舌根部位呢？

钱永说，胎儿发育之初是没有甲状腺的，孕育至三四周时，甲状腺才开始发育。这个发育的根基就在舌根部，医学上叫舌盲孔的位置。

随后，一个叫做“甲状舌管”的结构，由舌盲孔开始向下方不断延伸，最终“落户”在气管前方并发育形成正常的甲状腺。

陈女士“病情”的罕见之处，就是甲舌管“赖”在“原地”不走，就

地发育成了甲状腺。

异位甲状腺需要治疗吗？这是陈女士和家人迫切想知道的。

为了打消陈女士的顾虑，钱永为陈女士做了详细的解释：大多数异位甲状腺，不仅对身体没有任何伤害，反而和正常甲状腺一样，是人体新陈代谢的卫士。只有当异位甲状腺过度发育导致呼吸、吞咽受阻，或产生功能障碍、发生癌变时，才需要手术或药物治疗。

其实陈女士舌根部位的甲状腺是与生俱来的，而且没有发生任何病变，只是因为被陈女士突然发现后，产生心理应激反应，越发觉得问题严重。

放下心理包袱后，陈女士和丈夫带着灿烂的笑容离开了医院。

H 乳腺癌防治小科普

乳腺癌术后有两个复发高峰期，专家指出——

延长内分泌治疗有助降低乳腺癌复发率

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，近年来已经成为威胁女性健康和生命的一大杀手。

除了不断上升的乳腺癌发病率和不断降低的乳腺癌发病年龄外，更让女性担忧的是乳腺癌的复发转移。乳腺癌虽然在现阶段是可治疗的，但一大部分的病人都会在术后出现复发的现象。

海南医学院第二附属医院肿瘤外科主任吴煌福教授介绍：“我国约有60%—75%的乳腺癌患者为激素受体阳性乳腺癌，这类患者术后有两大复发高峰，分别在术后的2—3年和8—9年。并且，完成5年内内分泌治疗后的5—20年复发风险持续存在。ASCO（美国临床肿瘤学会年会）最新公布的研究表明，乳腺癌患者接受5年的标准内分泌治疗，能显著降低5至10年期间远处转移

的风险。”

对于大部分乳腺癌患者而言，经过科学规范的治疗都能获得一个较长的生存期。乳腺癌的复发转移与雌激素关系密切，雌激素水平的上升将促使癌细胞增殖速度加快，增加脱落的概率。若癌细胞发生脱落就会通过淋巴和血液向身体其他地方生长，导致复发转移的发生。乳腺癌一旦复发转移其生存时间就将会大打折扣，吴煌福教授表示：“术后一到三年复发的病人有四分之一都会最终死于乳腺癌，一般出现远处器官的转移生存时间大概平均只有两年左右。”

吴煌福教授介绍，内分泌治疗主要是通过降低患者体内的雌激素水平或不让雌激素发挥作用，从而有效抑制乳腺癌细胞的生长和繁殖。临幊上，5年的标准内分泌治疗

可显著降低患者的近期疾病复发风险。“研究表明，早期激素受体阳性乳腺癌患者只要连续5年接受内分泌治疗，就能显著降低5至10年的远处转移的风险，使风险降低至4.9%，且显著低于没有长期接受内分泌治疗的中高风险人群的复发风险。

吴煌福教授介绍，目前，阿那曲唑等内分泌药物能够延缓患者生存时间、降低复发风险。他提醒患者：“大多数乳腺癌患者误认为手术是治疗的‘终点’，殊不知这才是‘漫漫长征路’的开始。乳腺癌的治疗贵在规范，贵在坚持，一旦停药就意味着给了肿瘤细胞生存的机会，只有坚持长期规范用药，才能降低复发转移的风险重回幸福生活。”

（策划/撰稿 霍立）



海南泰康拜博口腔医院
诊疗科目：口腔种植 牙周科 预防口腔专业 医学美容科
口腔颌面外科专业 医学影像科 口腔正畸专业
口腔科 口腔修复专业
地址：海口市龙昆南路5号(白塔路口公交站)
0898-36351111



健康周刊广告联系：
17789778872
投稿邮箱：
hnrbjzk@163.com