

新医界

一次简单的抽血,阴性结果就能以超过93%的准确率排除阿尔茨海默病;一管脑脊液,能在影像学可见变化前数年捕捉到病理信号;一款新药,可见早期患者认知下降速度减缓35%以上。这不是科幻电影的情节,而是近两年来,在海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区陆续落地的现实。

这些曾经遥不可及的医疗技术,如今通过乐城“先行先试”的政策桥梁,正以前所未有的速度从实验室走向诊室,将阿尔茨海默病的防治关口大幅前移,为千万处于认知迷雾中的家庭点亮一盏希望的灯。

防「痴」大前移

新检测+新药,乐城诊治阿尔茨海默病新突破



图绘侯赛

诊断的困境

75%患者错失最佳干预窗口

说起阿尔茨海默病大家并不陌生,它是一种致命的神经退行性疾病,会导致记忆力和认知功能逐渐衰退,它还有一个更为熟知的名字——老年痴呆。

《中国阿尔茨海默病报告2025》的数据显示:中国现有阿尔茨海默病及相关痴呆患者近1700万例,约3877万60岁以上人群存在轻度认知障碍,其中66%为阿尔茨海默病源性——这是干预的关键窗口期。

然而,另一个数字更令人心惊:我国轻度认知障碍患者就诊率仅为2.8%,高达75%的有症状患者未得到诊断。

“许多患者确诊时已经是疾病的中晚期,错失了最佳干预窗口。”上海交通大学附属瑞金医院神经内科主任医师康文岩表示,高发率、低知晓率、低诊断率、低治疗率是我国阿尔茨海默病防控面临的严峻挑战。

这正是无数家庭的真实困境:当老人开始频繁忘事、性格改变时,家人往往归咎于“老了都这样”;等到症状严重到就医,往往已进入中晚期,任何干预都只能延缓病情而非逆转。

诊断的突破

从“大海捞针”到“精准排除”

2026年1月,一则消息引发各方关注:罗氏诊断 Elecsys pTau181 血液检测正式获批在乐城先行区的瑞金海南医院投入临床使用。这标志着中国阿尔茨海默病诊疗正式跨入“血液筛查”时代。

这项技术的核心突破在于,它能够通过电化学发光技术,精准捕捉血液中浓度极低的磷酸化Tau蛋白——这是脑内阿尔茨海默病病理的“下游镜像”。

更令人振奋的是它的“排除能力”。全球多中心研究数据显示,该技术对于阿尔茨海默病的阴性预测值高达93.8%;在初级医疗机构(疾病早期阶段、低患病率人群)中,这一数值更高达97.9%。这意味着,如果检测结果为阴性,患者存在阿尔茨海默病相关病理的概率极低,无须进行进一步确诊性检测。

而早在2025年12月,另一款诊断产品——罗氏诊断阿尔茨海默病脑脊液系列检测已通过乐城真实世界数据试点,获得国家药监局批准上市。这是国内首个神经领域荣获优先审评资格的体外诊断产品,也是目前国内唯一获批可用于临床诊断的阿尔茨海默病脑脊液系列检测。

该产品能够在淀粉样斑块在其他影像学方法可见之前,检测出阿尔茨海默病病理变化,将诊断时间缩短数月甚至数年。

这两款诊断工具形成了完美互补:血液检测适用于大规模初筛和排除,脑脊液检测则适用于高风险人群的精准确诊。

门诊连线

年轻人该如何守护心脏?

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

近期,一则年轻人突发心源性猝死离世的热搜消息,让无数网友揪心不已。昨天还一同吃饭谈笑风生的鲜活生命,毫无征兆地骤然离去,没有不适的诉说,没有漫长的抢救,只留下亲人朋友无尽的悲痛。很多人会追问:到底什么是心源性猝死?为何它越来越偏爱年轻人?针对这些问题,海南日报全媒体记者专访了海口市人民医院心内科主任医师钟江华,为大家拆解这个藏在身边的“心脏隐形杀手”。

从医学定义来讲,心源性猝死(SCD)是指因心脏自身原因,比如心律失常、严重心律失常、急性心肌梗死等引发的死亡,核心特点是发病急,通常在症状出现后1小时内就会危及生命。它没有明显的前期征兆,病程极短,患者可能在工作、运动、日常休息等任何状态下突然倒下,毫无防备,这也是它最可怕的地方。

更值得警惕的是,心源性猝死早已不是老年人的“专属病”,正向年轻群体蔓延。钟江华结合临床接诊案例,详细分析了年轻人成为高发人群的五大原因。

首先是长期熬夜透支。“白天属于工作和生活,只有夜晚才属于自己”,这句话成了无数年轻人的共识,“00后”更是成为熬夜主力军。临床数据显示,长期睡眠低于6小时的人群,心梗猝死风险是规律作息者的2倍,连续3天睡眠不足4小时,恶性心律失常风险会直接飙升3倍。

其次是持续的精神内耗与高压状态。长期高压会让体内肾上腺素等激素分泌激增,导致血管持续收缩、血压升高,加速冠状动脉

粥样硬化,诱发心肌梗死。很多年轻人觉得只是“累一点”,却不知心脏早已在默默承受损伤,这种慢性疲劳往往被忽视,最终成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

突击式运动也是致命诱因。不少年轻人平时久坐不动、能躺不坐,周末却突然进行高强度运动,跑马拉松、疯狂健身、做大量力量训练,这种“平时不锻炼,临时抱佛脚”的方式,对心脏伤害极大。平时缺乏运动的心肌,突然承受高强度负荷,极易引发心脏骤停。

同时,高血压等慢病如不及时治疗,以及高油高糖的外卖饮食,也在不断侵蚀年轻人的心血管健康。

“心源性猝死并非完全无迹可寻,只是很多预警信号被年轻人忽略了。”钟江华特别强调,发病前数天甚至数小时,身体会发出明确求救信号,包括胸闷胸痛、心慌心跳不规律、

呼吸不畅、不明原因的头晕、大汗淋漓、恶心呕吐,还有不典型的腹痛、牙痛、左肩部疼痛,这些都可能是心绞痛的表现。一旦出现这些症状,千万别用“没休息好”自我安慰,及时就医检查,就是守住生死分界线。

面对心源性猝死的威胁,年轻人该如何守护心脏?钟江华给出了四条简单易行的核心建议。

- 第一,保证充足睡眠,每天7小时睡眠是底线,拒绝熬夜,让心脏得到充分休息;
第二,科学适量运动,每周坚持5次中等强度运动,快走、游泳、骑行都是不错的选择,杜绝突击式高强度运动;
第三,调整饮食习惯,少点外卖,多吃优质蛋白、蔬菜、杂粮,远离高油高糖高盐食物;
第四,掌握急救技能,心肺复苏(CPR)和AED使用方法,这是每个人都该掌握的生存技能。

医技台

水蛭,如何成为自然界的外科医生?

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

稻田里让人避之不及的水蛭(民间俗称蚂蟥),如今成了医院里的“治病高手”。在海南省人民医院,水蛭为痛风、糖尿病足、下肢静脉曲张等难治性疾病患者带来新的治疗希望。近日,海南日报全媒体记者专访海南省人民医院内分泌科副主任医师林璐,揭秘海南特色黎医药——活体水蛭疗法的医学奥秘。

“很多人对水蛭的印象还停留在吸血害虫,但在医学上,它是天然的活血宝库。”林璐介绍,海南非牛蛭,俗称金边蚂蟥,是药用水蛭中的优质品种。

《中国动物志》记载,非牛蛭是海南岛水田优势种,是吸血类水蛭中个体较大的品种,生活在稻田、水沟、江河或池塘里,以吸食人和脊椎动物(如牛、猪、马、羊等)的血液为生。

活体水蛭疗法又称“蟥针疗法”。海南黎族先民千百年来用本地水蛭治疗瘀血症,形成特色黎医外治技术。如今,海南省人民医院联合海南医科大学黎医药产业学院、海南省人民医院白沙分院,将传统经验与现代医学结合,让这一古老疗法重焕生机。

“水蛭疗法的神奇,在于它同时具备物理减压和生物化学双重治疗机制。”林璐解释道,治疗时,医生将经过严格灭菌的饥饿非牛蛭放置在患处穴位或痛点:

在物理层面上,水蛭直接吸出局部瘀血和炎性渗出物,快速减轻组织肿胀和高压状态,相当于“天然放血疗法”。痛风患者发作时患处红肿热痛,经水蛭吸出后,张力瞬间缓解,疼痛立止。

在生物化学层面上,水蛭吸血时释放的多种生物活性物质,同步发挥抗凝血、溶血栓、抑制血小板聚集、改善微循环及抗炎等药理作用,从而有效缓解痛风急性发作症状。

“我们重点将其用于常规治疗效果不佳的代谢病并发症。”林璐介绍,目前科室主要应用于三大类病症:

痛风急性发作:传统药物难以快速缓解高张力红肿。水蛭疗法通过“减压+抗炎”双效,1~2次治疗即可显著减轻肿痛,尤其适合耐药性患者。

糖尿病足溃疡:长期高血糖致下肢血管神经病变,溃疡久不愈合易截肢。水蛭能改善微循环、清除瘀血、促进组织修复,为创面愈合创造条件。

下肢静脉曲张:针对肢体沉重、色素沉着、静脉曲张,水蛭可溶栓通脉,缓解症状,避免病情恶化。

“安全是核心前提。”林璐强调,医院所用非牛蛭均来自海南省人民医院白沙分院标准化养殖基地,经过严格检疫、灭菌,确保无致病菌。团队还制定了规范操作流程,治疗前全面评估,治疗后专业护理。

“这不仅是一种疗法,更是民族医药的传承创新。”林璐表示,海南非牛蛭疗法融合黎医智慧与现代科技,有利于微循环障碍疾病的治疗。未来团队将扩大临床研究,让这一“海南特色疗法”惠及更多患者。

食话实说

食品标识上的“护心语”

大多数人习惯根据口味、品牌或价格选择食品,很少有人细看包装上的标识。那些密密麻麻的数字、陌生的营养学术语,看似无关紧要,实则是守护心血管健康的“隐形指南”。近期,美国心脏病学会解决方案监督委员会强调,食品包装正面的标识能作为推动购买行为改变、鼓励产品改良的催化剂,帮助减轻全人群的心血管病负担。

近期发布的《营养与包装食品标签作为心血管健康促进因素:2025年美国心脏病学会简明临床指南》(以下简称《指南》),系统阐释了食品标识与心血管健康的密切关联。《指南》显示,清晰易懂的食品标识能引导消费者减少饱和脂肪、钠、添加糖等的摄入,增加膳食纤维、植物蛋白等的摄入,从而降低心血管病风险。

《指南》强调,要主动寻找食物中的护心成分。

- 膳食纤维:膳食纤维可改善血脂、减轻炎症并增强饱腹感,每日推荐摄入量为25~30克,全谷物、豆类和蔬菜是优质来源。
不饱和脂肪:不饱和脂肪可预防心律失常、调节血脂平衡,降低心血管病死亡率,常见于深海鱼、核桃、亚麻籽等食物中。
植物蛋白:豆类、坚果、种子等富含植物性蛋白质,可以降低心血管病死亡率,用其替代部分动物性蛋白质是健康选择。
钾:富含钾的食物可降低血压并维护血管健康,《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议,健康人钾的适宜摄入量为2000毫克/天,如果要预防慢性病,建议摄入3600毫克/天。水果、蔬菜及豆类是钾的良好来源,但肾脏病患者需谨慎摄入。
《指南》还提到,加工等级也是辅助判断食物的重要原则,越接近原始状态的“真食物”,对心血管越友好;而超加工食品通常含有较多的添加糖、盐及不健康脂肪,与心血管病风险增加相关。

(据生命时报,有删节)

本刊指导单位 海南省卫生健康委员会