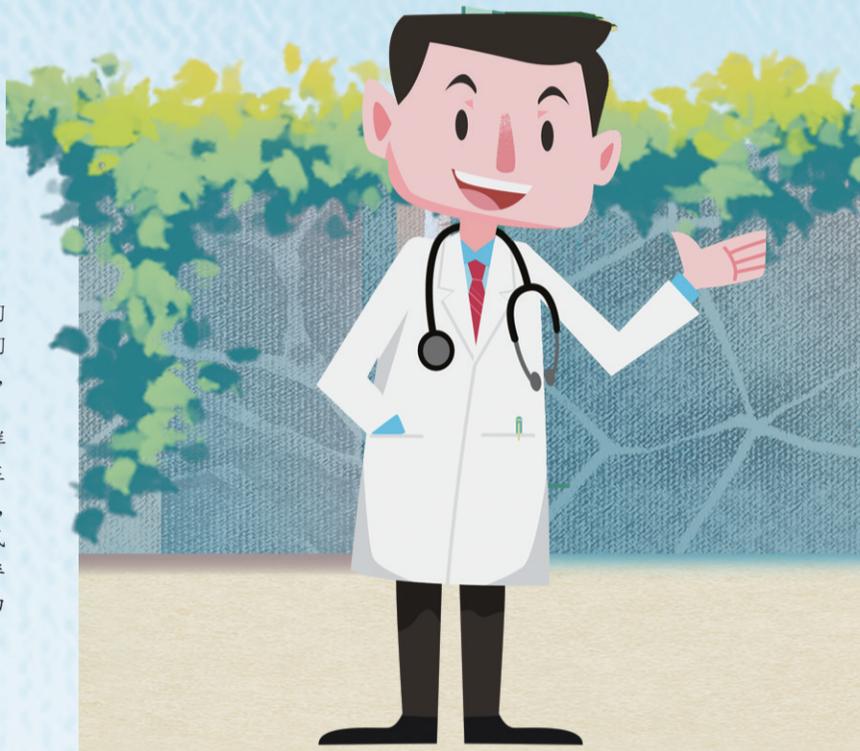


健康问诊

健康
问诊
您身边的家庭医生

阿尔茨海默病(AD),俗称“老年痴呆”,最新数据表明:中国目前约有1000万患者,且随着老龄化进程加速,患病群体会越来越来。

越来越多的流行病学研究表明,AD是可以预防的,有效控制危险因素、合理利用保护因素可以显著降低AD的发病率和患病率。遗憾的是,尚无针对这一严重威胁人类健康脑重大疾病国际循证医学证据来指导临床实践。复旦大学附属华山医院的临床研究团队联合国内外知名学者,制定了全球首个AD循证预防国际指南,相关研究成果近日发表于国际顶尖杂志《英国医学杂志》子刊。研究人员根据循证医学标准,最终形成了许多好的建议。本期健康问诊整理如下,希望对您有所提示。 □ 蔡富根/整理

我国约有1000万阿尔茨海默病患者,
阿尔茨海默病可防,

维持正常体重,降低发病风险

推荐理由:65岁以下人群应维持正常体重指数(BMI),通过合理均衡体育锻炼、热量摄入及正规行为计划,以期使BMI达到并保持在18.5~24.9公斤/平方米范围内(比如,一个人身高1.6米,体重50公斤,那么其BMI指数是50/1.6的平方=19.53,即在推荐范围内);65岁以上人群则不宜太瘦,65岁以上人群若出现体重减轻趋势,应密切监测其认知功能状态。

原因分析:中年超重和肥胖患者体内脂肪代谢产物可能造成脑A β 沉积增多,还会

引起高血压等慢性疾病,使AD风险增高约64%。老年体重下降可能是脑内病理沉积的AD临床前期表现,体重变化更小的老年人,AD的风险降低约40%。

措施建议:65岁以下超重和肥胖人群通过科学合理的饮食和运动将BMI控制在30以下,65岁以上人群增加优质蛋白摄入,保持BMI大于27,有可能降低AD发病风险。同时,老年人应定期监测体重、体脂率等指标,若出现较大波动,密切关注认知功能改变。

坚持锻炼,多进行有氧运动

推荐理由:每个人尤其是65岁以上者,均应坚持定期体育锻炼。

原因分析:体育锻炼能通过改善平衡、减少跌倒次数等提高老年人认知功能,也可促进神经再生、减少脑内A β 沉积,长期坚持有氧运动还可以增加海马体积。

措施建议:特定范围(0~2000 kcal/周或0~45 MET-h/周)内的体育锻炼对AD预防有益处,运动量每增加500 kcal/周或10 MET-h/周,AD的风险将降低约10%。建议中老年人多进行有氧运动,根据体检结果及自身劳动能力,选择合适的锻炼方法,安排合理的运动强度。

多参与阅读等认知刺激活动

推荐理由:多从事刺激性脑力活动。

原因分析:认知刺激活动能使痴呆发病风险降低50%,即使在有痴呆遗传易感性的个体中也是如此。认知刺激活动参与得越多,脑储备越高,痴呆风险越低。

措施建议:多参与认知刺激活动,如阅读、下棋、学习新技术、玩脑认知训练游戏等,不仅能有效预防痴呆,还可以提高总体生活质量和社会参与度。



避免接触环境中的烟草烟雾

推荐理由:不要吸烟,也要避免接触环境中的烟草烟雾,对吸烟人群应向其提供咨询服务、尼古丁替代治疗及其他药物治疗来配合行为计划或正规戒烟计划。

原因分析:烟草中含有神经毒素,可直接损伤神经元,造成认知功能下降,使AD患病风险增加约40%。规范的戒烟管理与治疗,

可使AD新发病例显著降低。二手烟也增加患病风险。

措施建议:对未吸烟人群,不要吸烟,要避免接触环境中的二手烟。对吸烟人群,应鼓励其戒烟,主动向医务人员咨询寻求帮助,制订正规戒烟计划。对有顽固烟瘾者,可使用尼古丁替代治疗及其他药物治疗来帮助其戒断。

保证充足良好的睡眠

推荐理由:保证充足良好的睡眠,出现睡眠障碍时要咨询医生或及时治疗。

原因分析:睡眠障碍会导致大脑无法有效清除脑内有毒代谢废物(如A β 和tau蛋白),使AD患病风险增加约70%。睡眠时间与AD呈U型关系,夜间睡眠不足(<4小时)或睡眠过多(>10小时)均可增加AD发生风险;

睡眠呼吸暂停综合征、失眠、日间功能障碍(如白天经常犯困)、在床时间过多等也会增加AD发生风险。

措施建议:保持日间精力充沛和适当的夜间睡眠时长(不少于4小时,不超过10小时),保证良好睡眠质量,积极治疗失眠、呼吸暂停综合征等睡眠障碍疾病。

规范降糖治疗,降低痴呆发病风险

推荐理由:保持健康的生活方式,避免罹患糖尿病,对糖尿病患者应密切监测其认知功能减退情况。

原因分析:糖尿病患者外周胰岛素抵抗状态会造成脑内胰岛素含量减少,干扰A β 清除,使AD患病风险增加约70%。即使未达到糖尿病诊断标准,血糖、糖化血红蛋白、胰岛素水平异常也会增加痴呆风险,其中空腹血糖水平大于7.75mmol/L时,痴呆风险增加20%,规范的降糖治疗有可能降低痴呆的发病风险。

措施建议:早期筛查血糖异常的人群,对其进行生活方式干预,积极预防糖尿病。糖尿病患者应遵医嘱服药,将各项指标控制在正常范围内,同时应密切监测其认知功能的改变。

脑血管病患者要积极防治

推荐理由:保持健康的生活方式、合理用药,维持脑血管系统良好状态,避免罹患动脉粥样硬化、脑低灌注或其他脑血管疾病;对卒中患者,尤其是脑微出血患者,应密切监测其认知功能改变,并采取有效的预防措施保护其认知功能。

原因分析:脑血管疾病会造成脑内低灌注,引起神经元缺血损伤,使AD患病风险增加40%,其中脑微出血可使AD患病风险增加70%。

措施建议:中老年易感人群应通过药物和生活方式的改变,控制好脑血管病危险因素,如吸烟、高血压、高血脂、糖尿病等。脑血管病患者要积极防治。

尽量避免跌倒和头部撞击

推荐理由:保护头部,避免外伤。

原因分析:65岁以后的头部外伤会使AD发病风险增加35%,且发生次数越多、损伤程度越重,AD的风险就越大。头部外伤可直接损伤脑结构,还可通过氧化应激途径介导脑损伤。

措施建议:建议中老年人日常生活中尽量避免跌倒和头部撞击,尽量避免危险性场景,如接触类运动等,在高风险情境下尽可能采取佩戴头盔等保护措施。

建议一

建议二

建议三

建议四

建议五

建议六

建议七

建议八