

健康视点

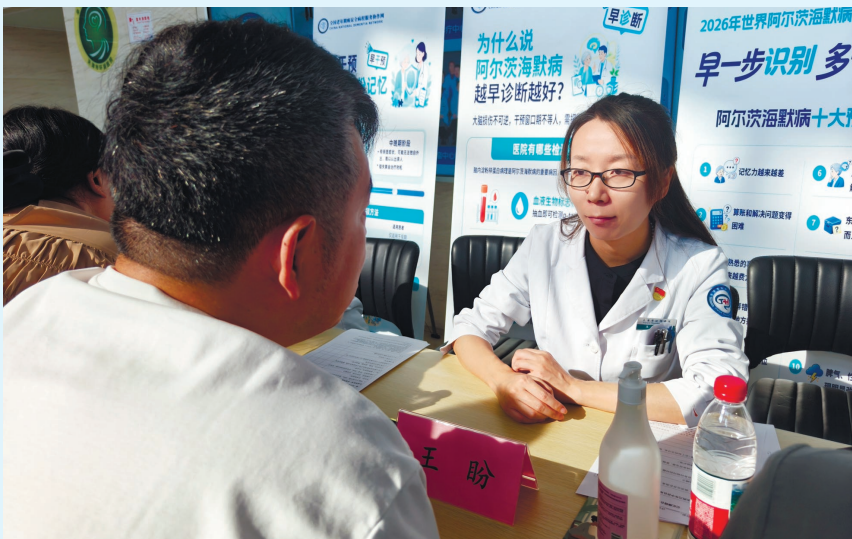
主持人

天津市新闻名专栏

王盼

防治阿尔茨海默病 早筛早诊早干预

让记忆的“橡皮擦”远离老人



王盼在义诊现场为咨询者答疑解惑。

照片由受访单位提供

今年9月21日是第33个世界阿尔茨海默病日，活动主题为“早一步识别，多一份记忆”，呼吁全社会正视老年认知障碍，做到早筛查、早诊断、早干预，守护长者的记忆与生活尊严。21日上午，天津市环湖医院举行了阿尔茨海默病大型义诊。

根据世界卫生组织数据，全球痴呆患者已经超过5500万。随着我国人口老龄化进程加剧，阿尔茨海默病日益高发。统计显示，我国60岁以上人群中痴呆患病人数已达1507万，阿尔茨海默病作为老年人痴呆最主要的病因，患病人数已达983万，而痴呆前期轻度认知障碍人数高达3877万。

天津市环湖医院神经内科王盼主任医师表示，阿尔茨海默病是一种神经退行性疾病，短短几年患者可能记忆缺失、认知功能退化，出现多种精神行为问题，并可完全丧失生活能力，平均病程在8年至10年。由于致病机制复杂，还没有理想的治疗方式逆转或彻底治愈阿尔茨海默病。但有充分证据表明，早期诊断、早期干预的病人，能有效延缓疾病进展，让患者尽可能地保持生活能力。她建议市民，60岁以后要充分重视脑健康体检，定期进行认知功能筛查，像知晓血压、血糖一样了解自己的记忆和认知状况。

社区和居家筛查早发现
两个评估工具可初步自测

王盼说，目前主流观点认为阿尔茨海默病是β淀粉样蛋白(AB)和Tau蛋白在脑内异常沉积，引起了神经元损伤和神经功能障碍。还有研究认为，胃肠道炎症、血管性因素、环境污染、家族史等也能诱发阿尔茨海默病，另有约5%的阿尔茨海默病由基因突变引起。

阿尔茨海默病导致大脑功能慢性进行性衰退，患者记忆力、计算力、判断力、理解力、语言能力、视空间、执行功能等日益丧失，最终失去工作和生活自理能力。“患者出现记忆下降前的15年至20年，有害的AB和Tau蛋白已经开始在大脑内沉积，随着时间推移才慢慢出现记忆下降等异常表现，这为阿尔茨海默病的早期筛查、诊断、干预提供了有利时机。除了社区体检筛查，如果被家人、同事、朋友观察到或主动意识到有记忆、认知下降表现，可以先进行居家筛查。”王盼说。居家筛查建议选择以下评估工具。

早期失智筛查量表(AD-8)：通过简单的8个问题，回答“有改变”“无改变”“不知道”。如果有2项及以上为“有改变”，可能出现认知障碍。

1. 判断力出现问题(如做决定困难、错误的财务决定、思考障碍)，2. 兴趣减退、爱好改变、活动减少，3. 不断重复同一件事(如总是

问同一个问题，讲同一个故事，说同一句话)，4. 学习使用一些简单的日常工具或家用电器和器械有困难，5. 记不清当前的月份或年份，6. 处理复杂的个人经济事务有困难(如忘了如何对账等)，7. 记不住和别人的约定，8. 日常记忆和思考能力出现问题。

简易智能状态评估量表(Mini-cog)：具体操作为，第一，提醒受试者注意后，说：“我说出3个单词，要求你记住：皮球、国旗、树木，现在请复述。”给受试者3次机会重复这些单词。第二，告诉受试者按以下顺序画个钟表：“请在下面空白处画一个钟表。首先画一个大的圆圈，沿着圆标上数字，然后画出时针和分针，表示出11点10分。”如果受试者在3分钟内不能按指令画出钟表则停止。第三，问：“我刚才要求你记住的3个单词是什么？”

正确的钟表应包括写出1至12所有的数字，每个数字只能出现1次，排列顺序和方向正确，顺时针写在圆圈内；画出时针和分针，时针指向11，分针指向2；缺乏以上任何1条均记为不能正确画出钟表，拒绝画也记为不能正确画出钟表。

评分方法为完成钟表绘画后，重复3个单词每正确答出一个记1分；不能正确画出钟表记0分，正确画出钟表记2分。总分为0分至2分表示可能存在认知减弱；总分为3至5分表示没有认知障碍。

王盼提醒市民，社区或者居家筛查异常一定要到有认知障碍门诊或诊疗中心的医院就诊，由专业评估师进行系统认知测评。

常有近期记忆障碍要警惕
早干预改善病情延缓进展

据王盼介绍，目前阿尔茨海默病分为0期

至6期，0期和1期无临床症状，但1期脑内已有蛋白改变，2期通常没有或仅主观感觉轻微记忆力下降，3期是轻度认知障碍阶段，对日常生活影响比较小，4期至6期对应轻中重度痴呆。医学专家希望患者在2期、3期早期发现，通过药物和非药物干预，将疾病长期控制在3期、4期即轻度认知障碍和轻度痴呆期。而3期、4期的早期患者完全可以在社区和居家筛查以及主动就医中实现早发现。情景记忆障碍是这一时期最典型的表现，患者常对近期发生的事记忆有些模糊，且经过提醒也不能想起来。比如“昨天我做什么了”“我上周参加什么重要活动了”。短时间内多次重复一个问题或找不到刚刚放好的东西都属于情景记忆障碍。“有时普通人很难确定是不是病状，建议感觉记忆下降，程度比较轻不影响工作生活，可以观察3个月或6个月。如果一两年甚至更长时间没有变化，则衰老的可能性大一些。如果情况加剧应及时看医生”王盼说。

除了记忆力减退，阿尔茨海默病还有很多典型症状。比如言语障碍：患者语言表达或交流出现问题，说不清道不明；重复、反复地说同一句话或同一件事；时空错乱：搞不清时间和地点，夏天穿冬天的衣服，把吹风机放在冰箱里，熟悉的地方也迷路；行为异常：性格变化显著，暴躁、喜怒无常、爱骂人，焦虑、抑郁，爱哭、爱笑，表情单一；自言自语，对以前的爱好丧失兴趣；精神异常，出现幻觉或妄想等症状，最常见的是怀疑配偶出轨，怀疑东西被偷，总是说看到或听到一些不存在的东西或声音等。发现家里老人出现这些情况，切不要以“老糊涂”来定义他们，要尽早到医院请专科医生诊治。

2期到4期的轻度认知功能障碍和轻度痴

呆期是阿尔茨海默病干预、治疗的关键期、黄金期，通过药物和非药物干预可有效改善病情、延缓疾病进展。一旦进入中重度阶段，脑内病变已经比较严重，无论何种治疗方法都差强人意。值得庆幸的是，近年来，随着阿尔茨海默病防治知识的普及、社区筛查的推广，确诊患者中早期病人占比越来越高。“现在人们对阿尔茨海默病的认知度很高，认知障碍门诊的患者越来越多，上午的门诊常常到下午两点还看不完。尽管他们中绝大多数是普通的亚健康人群，是心理、睡眠、过劳等原因引发的短期记忆障碍，但其中不乏早期阿尔茨海默病患者。”王盼说。

“一滴血”检测成现实
规避危险因素降低发病率

王盼说，近两年，阿尔茨海默病的筛查、诊断、治疗都有了质的飞跃。

筛查方面，近年来，一些医院、院校和研究机构已经建立了阿尔茨海默病的大数据模型，开发出AI智能系统作为自测和被动测评工具。受试者依托智能手机、可穿戴设备和居家设备上的红外线、雷达和摄像头等不同感应器或检测器，可以开展开放、连续、长期的数据采集和分析，令筛查更客观、便捷，评测角度更广泛。

诊断方面，目前阿尔茨海默病可以通过血液、脑脊液及PET-CT等检查来确诊。血液检测创伤小、相对便宜，接受度更高。截至目前，美国FDA已正式批准上市3个血液检测产品辅助诊断阿尔茨海默病，适用于55岁及以上出现阿尔茨海默病症状的成年患者，“一滴血”诊断已经成为现实。

治疗方面，阿尔茨海默病的药物治疗已从对症治疗进入对因治疗，靶向药仑卡奈单抗、多奈单抗注射液已在国内应用。“现在很多早期患者对因对症同步治疗，已经显示出良好疗效。”王盼说。非药物干预方面，计算机辅助认知训练、经颅磁刺激、电刺激、光照疗法等都具有一定的潜在效果。需要提醒的是，非药物治疗同样需要在医生的指导下进行，不要盲目听信广告宣传。

对于阿尔茨海默病的预防，国际权威研究指出有14种危险因素会增加罹患阿尔茨海默病的风险，可以分年龄段避免，包括教育水平低、高血压、肥胖症、抑郁症、缺乏运动、听力受损、吸烟、糖尿病、缺乏社交、过度饮酒、创伤性脑损伤、空气污染、高水平的低密度脂蛋白胆固醇、未经治疗的视力受损。另外，老年人经常玩一些益智游戏也可以强化记忆和认知功能。王盼还提醒市民，65岁以后要关注记忆减退、判断力下降、性格改变等早期症状，并应定期进行认知功能筛查。但预防阿尔茨海默病的发生要从年轻时开始。

记者 赵津

育儿百科

足弓是人体天然“减震器”
8岁前足底平不等于长大后扁平足

“医生，我家娃脚底板平平的，是不是扁平足啊？以后还能跑步吗？”在儿科门诊和康复科，这是医生最常听到的问题之一。看着孩子肉嘟嘟的小脚丫贴在地板上，很多家长心里都会打鼓。天津中医药大学第一附属医院儿科赵京医生表示，足弓是人体的“减震器”，8岁前的扁平足大多是生理性的，是脂肪垫和肌肉力量不足造成的假象。孩子不痛不痒、能跑能跳，通常只需要观察和等待。如果出现关节痛、脚痛、足部僵硬、步态怪异，才需要看医生。

赵京说，足弓的主要作用是减震缓冲、推动行走、适应地形。当人们走路、跑步、跳跃时，足弓像弹簧一样吸收地面的冲击力，保护膝盖、髋关节和脊柱。在行走的蹬地阶段，足弓的弹性回缩能帮助身体向前推进，也能让人在不平整的路面上保持平衡。绝大多数儿童属于生理性扁平足，是儿童生长发育中的正常现象。特别是6岁至8岁前，足底有厚层脂肪垫，填满足弓位置，视觉上就没有明显凹陷。另外，孩子的关节韧带天生比较松弛，足弓还没有形成稳定的支撑力。加之足部小肌肉群尚在发育中，暂时还托不住足弓。这些都让孩子看上去像“扁平足”，但会随着年龄自然改善，通常无需特殊干预，切不要强行绑腿或未经医嘱使用矫正鞋垫。若8岁后足弓仍未建立就需警惕。

赵京建议家长观察孩子，如果站着时脚是平的，坐下来抬起脚，足弓就出现，或者踮起脚尖时，足弓显现，且孩子跑跳时，足弓的弹性不比同龄人差就不需要干预。如果无论站还是坐，脚都是平的，且脚踝活动受限，硬邦邦的，或者孩子经常说脚累、脚痛、不愿意走路、跑步容易摔跤、走路明显内外八字，或者鞋底磨损特别严重(一侧磨损极快)，则建议去儿童骨科或康复科就诊。医生会通过X光片(必要时)和体格检查判断是生理性还是病理性。扁平足一旦确诊为骨骼畸形或者已经引起了严重的疼痛、关节炎或步态障碍，建议遵医嘱进行物理治疗、定制矫形鞋垫，只有极少数严重情况需要手术。

“虽然大部分扁平足不用治，但家长可以通过科学的方法，帮助孩子强壮大足弓，让‘地基’更稳固。”赵京说。第一，选对鞋子。拒绝“小鞋”和“大鞋”；鞋子的后跟部位必须坚硬，才能包裹住脚踝，稳定足跟；鞋底前掌处应容易弯折(对应脚趾关节)，但中间(对应足弓处)不应该弯折；鞋头要有0.5厘米至1厘米的空隙，太紧影响发育，太大会在鞋里滑移会增加负担。第二，足部锻炼。鼓励孩子光脚在地板上行走，但不要在柔软的地毯或沙发上久待。光脚时，脚趾自然抓地，足底感觉神经得到充分刺激，能有效锻炼足底肌肉和韧带，促进足弓发育。也可以让孩子多做脚趾抓毛巾、脚底滚压网球或筋膜球、踮脚走等足部小游戏来锻炼足弓。第三，控制体重。过重的体重会像压路机一样，把正在发育的足弓压垮。

通讯员 元慧杰

饮食营养

多喝白开水淡茶水更健康
少量多次慢饮是好习惯

国家卫健委在9月14日的国新发布会上提倡大家多喝白开水、淡茶水。市疾控中心环境健康与公共卫生所专家表示，看似简单的喝水却是最重要的健康保障。生活中，每天8杯水雷打不动，饮料代替喝水、口渴才想起喝水、纯净水矿泉水换着喝，种种饮水“常识”可能是饮水误区。远离高糖饮料，多喝白开水、淡茶水，别等口渴，少量多次慢饮是最佳喝水习惯。

每天喝水量因人而异，无需强求8杯。人体对水的需求量受到年龄、性别、体重、活动量、环境温度、健康状况等多种因素影响。一般来说，健康成年人每日饮水量建议在1500毫升至1700毫升左右(约7杯至8杯，每杯200毫升)。如果运动量大、出汗多或者在干燥环境下工作，就需要适当增加饮水量，反之则无需刻意喝满8杯。更简单的判断方法是看尿液颜色：如果尿液呈淡黄色，说明饮水充足；如果颜色较深，则提示需要补水了。

别等口渴才喝水，少量多次慢饮。口渴已经是身体明显缺水的信号，应主动少量多次饮水。喝水可以在一天的任意时间，小口慢饮，晨起和睡前可各饮1杯水，其他时间里每1小时至2小时饮1杯水，每杯约200毫升。短时间内过量饮水，会快速稀释血液，增加心、肾等脏器负担，打乱人体正常的生理调节能力。

咖啡、奶茶、饮料不能代替白开水。不建议用含糖饮料和酒精饮品替代水，茶和咖啡可适量饮用。许多人觉得白开水没味道，喜欢用茶、咖啡、果汁、碳酸饮料、奶茶等代替。然而，大部分市售的含糖饮料含有大量的添加糖，长期过量饮用会增加肥胖、龋齿、糖尿病等风险。酒精和咖啡因具有利尿作用，过量饮用可能加速体内水分流失。茶和咖啡虽然含有水分，但也含有咖啡因，适量饮用可以作为补水来源之一，但不能完全替代白开水。最健康、最经济的补水饮品永远是温开水或淡茶水。10℃至40℃的凉白开是日常最佳饮用水，不建议喝过热的水，65℃以上的热水，是口腔和食管“隐形杀手”。

纯净水对健康没有不良影响。人体获得矿物质及微量元素的主要来源是各种食物，靠喝水能够获得的矿物质只占日常需求很小一部分。只要饮食均衡，饮用纯净水尚未发现对人体健康造成明显的负面影响。值得注意的是，某些矿泉水矿物质含量过高可能增加健康风险。例如，钠含量高的矿泉水不适合高血压患者，硫酸盐过多的可能引起肠胃不适。

记者 赵津

通讯员 何可欣

健康速递

天津市胸科医院召开
心胸医学学术大会

“2026天津市胸科医院学术大会暨国际学术研讨会”日前召开。大会设立心血管内科、呼吸与危重症医学科、心血管外科、胸痛和心律失常等8个分会场，围绕心胸医学前沿技术创新、国际合作与国际诊疗、医工结合及医学成果转化等热点议题展开深度研讨。

来自中国、美国、德国、英国等十余个国家的心胸医学领域知名专家、学者出席了此次大会。大会向四位国际专家颁发了“卓越贡献奖”，以表彰他们在推动我市心胸学科建设、人才培养和科研创新方面所作出的贡献。

通讯员 屈志萍

健康红绿灯

定期口腔健康检查 及时发现问题早治疗

“一老一小”护好牙身体棒

9月20日是第38个“全国爱牙日”，今年活动提倡“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”，重点关注“一老一小”口腔健康。我市口腔医学专家表示，儿童是龋病高发人群，由于龋病发展迅速，不治疗会造成偏侧咀嚼，影响颌面发育，同时也会影响恒牙的正常发育和萌出，建议儿童每6个月进行一次口腔健康检查。老年人口腔疾病患病率高、自我修复能力弱，建议老年人每年至少做一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次。无论老人还是儿童，都建议每天使用含氟牙膏刷牙两次，每次至少两分钟，晚上睡前刷牙更重要。每3个月更换一次牙刷，刷毛变形则随时更换，做到一人一刷一口杯。同时提倡减少甜食和碳酸饮料的摄入，多吃新鲜蔬果，有利于预防龋病、牙周病及牙酸症等口腔常见病。

儿童：推荐用“圆弧刷牙法”刷牙
涂氟和窝沟封闭预防龋齿

天津市儿童医院口腔科主任徐文靖提

醒家长，儿童从小养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线或牙间隙刷的口腔卫生习惯终身获益。婴儿牙齿萌出前，家长要用纱布蘸白开水为孩子擦拭口腔。从第一颗牙萌出开始，家长可用指套刷或软毛牙刷为孩子每天刷牙两次。儿童应选用刷头大小适宜的儿童牙刷。3岁至6岁儿童可学习“圆弧刷牙法”刷牙，但仍需家长每日至少帮孩子刷牙一次。6岁以后，家长也要继续监督和帮助孩子刷牙，以保证刷牙效果。儿童应由家长帮助使用牙线，青少年应掌握牙线的使用方法。

龋齿是儿童最常见的口腔疾病，每天使用含氟牙膏刷牙和定期专业涂氟可有效预防龋病。儿童使用含氟牙膏是安全的，在非高氟饮水地区，3岁以下儿童每次含氟牙膏用量为“米粒”大小，3岁至6岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小，需在家长或老师监督指导下应用，避免吞咽牙膏。儿童每3个月至6个月可以接受一次专业涂氟预防龋病，已有多颗龋齿或正在正畸治疗的青少年，更应接受专业涂氟。窝沟封闭是预防儿童窝沟龋的最有效方

法，建议磨牙萌出后，家长就带孩子去医疗机构由口腔医生检查判断是否需要做窝沟封闭。3岁至4岁可以进行乳磨牙窝沟封闭，6岁至8岁可以进行第一恒磨牙(六龄齿)窝沟封闭，11岁至13岁可以进行第二恒磨牙窝沟封闭。

错颌畸形也是儿童常见口腔问题。儿童3岁时应进行第一次口腔正畸检查，7岁时进行第2次检查判断是否需要早期矫治。徐文靖提醒家长，孩子吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，尽早戒除口腔不良习惯能有效预防儿童错颌畸形。此外，牙外伤是儿童期重要的口腔健康隐患，儿童参加相对激烈的运动时，最好佩戴头盔、防护牙托等防护用具避免口腔外伤。一旦牙齿受伤，应尽快去医院就诊。

老年人：推荐使用牙线或牙间隙刷
预防牙周病关注口腔黏膜

天津市口腔医院老年口腔科主任刘晶莹表示，老年人也是龋病高发人群，良好的口腔