

阿尔茨海默病早期识别至关重要：

# 警惕十大信号，守护老年人健康

■全媒体记者 李佳珊  
通讯员 沈燕

根据《世界阿尔茨海默病报告》，每3秒钟全球就新增1例痴呆患者产生。他们被困在扭曲的时间里，逐渐忘记说过的话、做过的事，甚至找不到回家的路。随着人口老龄化进程不断加快，我国已成为全球阿尔茨海默病患者人数最多的国家。

阿尔茨海默病，俗称“老年性痴呆”，但并非所有痴呆都等同于阿尔茨海默病。它是一种复杂的神经系统疾病，主要影响60岁以上老年人，发病率约为5%。患者在早期往往会出现记忆下降、语言和思维障碍等症状，严重影响日常生活。然而，由于阿尔茨海默病起病隐匿、进展缓慢，很多患者在早期往往难以被及时发现。这也让很多老年人陷入焦虑，一有记忆力不佳的表现，就怀疑自己是不是得病了。慈溪市第七人民医院老年科主任、副主任医师励科挺在门诊中经常遇到这样的老年人。

“由于病因尚未明确，目前还没有特效治疗方法，早筛查、早发现、早诊断、早干预成为了防治阿尔茨海默病的关键。”励医生表示，但也不用

过分焦虑，预防阿尔茨海默病可以从生活点滴做起。

## 早期十大信号不容忽视

阿尔茨海默病在发病初期往往会有一些微妙的信号，但是这些信号容易被忽视或误解为正常衰老的表现。然而，正是这些看似不起眼的信号，可能预示着阿尔茨海默病的到来。

励医生列举了阿尔茨海默病早期的十大信号：

一、记忆力下降，影响日常生活。例：炒菜放两次盐，做完饭忘记关煤气。

二、处理熟悉的事情出现困难。例：以前很会织毛衣，现在起头都有困难。

三、语言表达困难。例：忘记简单的词语，说的话或写的句子让人无法理解。

四、定向障碍。例：不记得今天几号、星期几，自己在哪里。

五、判断力变差，警觉性降低。例：失智症患者常有不合时宜的穿着。

六、抽象思考出现困难。例：无法学会微波炉、洗衣机等电器的操作。

七、常把东西乱放在不适当的地方。例：将熨斗放进洗衣机。

八、情绪与行为出现改变。例：情绪快速涨落，变得喜怒无常。

九、个性改变。例：变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴等。

十、失去做事的主动性。例：终日消磨时日，对以前的爱好也没有兴趣。

“门诊中经常有病患家属说老人以前是个热情、外向的人，现在变得糊涂、多疑、易怒、焦虑，甚至斤斤计较。总是找不到东西，整天疑神疑鬼，怀疑家里进了小偷，偷走他的东西。为此，孩子还在家里安装了监控，但并没有发现有陌生人来过。”励医生说，阿尔茨海默病的影响表现在生活的方方面面，家属在发现老人出现上述症状时，应及时就医咨询，以便早发现、早治疗。

## 阿尔茨海默病和正常衰老的区别

上了年纪以后，多多少少都有记忆力减退的情况出现。不少意识到这点的老年人就会非常焦虑，担心自己是不是得了阿尔茨海默病了。对此，励医生表示不必过分焦虑，阿尔茨海默病和正常衰老的区别不难辨别。

记性不好只是阿尔茨海默病常见的早期表现，但并非所有都

是阿尔茨海默病。阿尔茨海默病的记忆差的特点是记不起发生过的事情，即使经过反复提醒也回忆不起来，而且会随时间加重，逐渐出现其他症状。而一般的老年健忘只是遗忘事情的部分细节，经人提醒可以想起。其次，阿尔茨海默病患者会丧失识别周围环境的能力，他不知道自己在哪里，而一般的健忘对时间、地点、人物关系和周围环境

的认知能力是存在的。另外，阿尔茨海默病患者会逐渐丧失生活自理能力，而一般的老年健忘，生活自理能力是没有问题的。

总之，阿尔茨海默病是病理性衰老，较正常衰老认知下降速度更快。正常衰老时，会偶尔忘事，但总体上生活能力和情绪都是稳定的；而阿尔茨海默病则会导致记忆和思考能力的大幅下滑及情绪不稳定，需要别人的帮助才能正常生活。与正常老化可通过锻炼改善不同，患阿尔茨海默病后会持续恶化。

## 预防阿尔茨海默病从生活点滴做起

预防阿尔茨海默病没有灵丹妙药，但保持良好的生活习惯和积极的生活方式有助于降低患病风险。励医生列举了几点预防阿尔茨海默病的建议：

首先，保持健康的生活方式。戒烟限酒、规律锻炼、健康饮食是预防阿尔茨海默病的重要措施。减少摄入糖、油、盐等不健康食品，增加新鲜蔬菜和水果的摄入；保持适量的运动锻炼，如散步、太极拳等；保证充足的睡眠时间，有助于提高大脑的工作效率。

其次，关注身体健康指标。血压、血糖、血脂、体重等身体指标与阿尔茨海默病的发生密切相关。老年人应定期进行身体检查，及时发现并控制相关疾病。

此外，保持良好的社交活动也是预防阿尔茨海默病的重要措施之一。老年人应积极参与社会活动、读书看报、书法绘画等兴趣活动，保持心情愉悦和社交互动。这些活动有助于刺激大脑神经元的活动和连接，降低患认知障碍和痴呆的风险。

最后，当老年人出现记忆下降、思维缓慢等早期症状时，家属应引起注意并及时就医咨询。虽然阿尔茨海默病目前尚无特效治疗方法，但早发现、早治疗可以延缓病情的进展和缓解症状。

通过关注早期信号、区分正常衰老与阿尔茨海默病以及采取积极的预防措施，可以为老年人筑起一道健康的屏障。

## 健康大讲堂



## 导气通络法为耳疏经通络

近日，慈溪市中西医结合医疗健康集团红十字院区康复科医生正在为耳鸣耳聋患者进行耳周导气通络治疗。该治疗方法是通过耳周针灸强调经气感传至耳内，耳后闪罐激发经气，结合腹针培元固本，使内耳供血，气血充足，濡养耳窍，显著改善患者症状。

■摄影 全媒体记者 王  
炜江 通讯员 徐吉芳

# 别把过敏性鼻炎当感冒，脱敏治疗助患者摆脱“鼻涕虫”

■全媒体记者 李佳珊  
通讯员 孙武昆

小岑（化名）今年10岁，老是挂着鼻涕，还因此被班上的同学取绰号，内心十分难过。父母一直以为是是不是小朋友体质比较差，睡觉冷到了，容易感冒，才会流清水鼻涕。经过市人民医院医疗健康集团小儿呼吸科副主任医师童益明的诊断，才知道孩子患的是过

敏性鼻炎。通过脱敏治疗，小岑的症状得到了显著改善，同学再也不会叫他“鼻涕虫”了。

每当换季或气温变化时，就会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，鼻子揉个不停。尝试过各种感冒药和抗生素，但效果都不尽如人意。有类似症状的儿童、成人，都不是个例。童医生表示，过敏性鼻炎是一种由过敏原引起的鼻腔黏膜非感染性炎症疾病，与普通感冒

有本质区别。感冒通常由病毒感染引起，病程较短，而过敏性鼻炎则可能因过敏原的持续存在而反复发作。

针对尘螨过敏的患者，过敏原无处不在，单纯依靠避免过敏原是不可能的，如果长期使用药物治疗也会导致患者依从性和耐受性较低。“变应原特异性免疫治疗，简称AIT，也叫做脱敏治疗，对儿童气道过敏性疾病尤为重要，是目前

唯一能够改变疾病自然病程的治疗方法。”童医生说，治疗方法是给患者反复接触疾病相关的变应原提取物，如尘螨，并逐渐增加剂量直到维持剂量，诱导患者对该变应原的免疫耐受，使其再次暴露该变应原时不会产生或减轻过敏症状。

小岑在医生的指导下，进行了为期数月的脱敏治疗，期间包括使用抗过敏药物、舌下

含服脱敏药物等。经过一段时间的治疗，小岑的过敏性鼻炎症状得到了明显缓解。

童医生提醒，过敏性鼻炎是一种常见的鼻部疾病，患者应及时就医，明确诊断并接受专业治疗。同时，患者在日常生活中也应注意避免接触过敏原，保持室内清洁，加强锻炼，提高自身免疫力。通过科学的治疗和合理的预防，过敏性鼻炎患者也能享受健康的生活。

# 半月板磨损怎么治疗好得快？

■全媒体记者 李佳珊  
通讯员 包自力

“医生，我的膝盖从来没有受过伤，为什么会有半月板磨损呢？”在市第三人民医院医疗健康集团骨科主任陈伟听的门诊中，经常有中老年患者提出这样的疑问。其实，随着年龄的增加，半月板开始退变，再加上经常深蹲或爬山及

上下楼梯，不经意间就会造成损伤，不一定要有明确的外伤史。半月板虽小，但它的功能却很大，半月板磨损的患者饱受关节疼痛之苦。微创关节镜手术目前已经成为膝关节相关疾病治疗的一种主流趋势，能为患者解除关节疼痛之苦。

据陈医生介绍，半月板是保护关节软骨的垫子，如果损伤了，他就会变成关节内的异

物，在关节活动的过程中损伤关节软骨，后期还会导致出现关节的骨性关节炎。所以，一旦发现半月板损伤，需要及早手术治疗。如果确实有很重要的事情拖后手术，建议避免深蹲及上下楼梯等动作。如果有明显的卡压、绞锁症状出现，甚至导致膝关节伸直屈曲受限明显的，建议不要拖延。

由于患者一般都是中老年

人，听到需要动手术，患者和家人都会有所顾虑。“手术后好恢复吗？”“多久能下地走路？”……陈医生都会耐心介绍，关节镜技术是一项先进的微创技术，切口小，恢复快，被广泛应用于临床疾病的诊断和治疗。关节镜是一种直径仅有5mm的杆状光学仪器，端部装有透镜，插入关节内，可在显示器上显示关节的结构，

能够帮助手术医生直观地观察关节内部结构，进而诊断和治疗关节疾病。

对于半月板切除和半月板成型手术的患者，术后次日至4周可以扶拐下地，如果疼痛不明显，也可以弃拐行走；4周至12周弃拐行走，禁止上下楼梯、爬山及深蹲；12周以后可以正常活动了。

## 中国公民健康素养——基本知识与技能释义

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

世界卫生组织（WHO）提出的这个定义提示我们：健康不仅仅是指身体没有疾病、不虚弱，而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。

身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态，表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人和事，有和谐的人际关系，情绪稳定，行为有目的性，不放纵，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节，保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化，积极适应不断变化的自然环境和社会环境，构建和谐的人际关系。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念，是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前，我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的双重威胁。新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻。慢性病患病率居高不下，慢性病导致的死亡占全部死因的88.5%，成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病，主要与个人卫生习惯和生活方式有关。国内外大量实践证明：坚持预防为主，养成文明健康生活方式，是预防传染病和慢性病的首选策略和措施，是促进健康最有效、最经济的手段。

■全媒体记者 李佳珊 整理

## 健康政策直通车

## 小朋友龋齿如何预防及处理

问：医生，我家孩子蛀牙了，请问应该怎么预防及处理呢？

市中西医结合医疗健康集团胜山分院主治医师孙伯俊答：蛀牙是龋病，是一种细菌性疾病。蛀牙是比较通俗的说法，也叫做虫牙，龋齿。小孩龋齿的预防及处理方法如下：

1、预防。养成良好的卫生习惯，早晚刷牙，掌握正确的刷牙方法，饭后漱口，及时清洁口腔异物和食物残渣；养成良好的饮食习惯，少吃甜食，多吃水果、蔬菜和富含粗纤维食物，补充蛋白质，少喝碳酸饮料，睡前不要吃甜食；定期口腔检查，早发现龋齿早治疗。

2、处理。如果龋齿症状较轻，可以暂时不做治疗，日常多注意观察小孩口腔卫生情况；如果龋齿症状比较严重，可以在专业医生指导下通过复合树脂粘结修复术治疗，将缺损的牙齿修复，并且也不会影响小孩咀嚼功能；如果小孩疼痛症状比较明显，并且病情反复发作，可以在专业医生操作下通过根管治疗术切断牙神经。

如有不适，请及时前往医院就诊。

■全媒体记者 李佳珊 整理

## 健康微互动

## 性早熟，不容忽视的“成长烦恼”

■全媒体记者 李佳珊  
通讯员 黄梦莹

近年来，随着生活水平的提高和工业化进程的加速，儿童性早熟问题愈发严重，已引起社会广泛关注。据统计，中国儿童性早熟发病率逐年递增，近两年到医院就诊的性早熟病人数较10年前增长了3-4倍，全国发病率约为1-3%，浙江省发病率更是高达3%左右。性早熟对孩子的身心及心理健康都有很大的危害。

什么是性早熟？市妇幼保健院儿内科副主任医师余跃峰解释，性早熟是指女童在7.5岁前出现乳房发育或10岁前出现月经初潮，男童在9岁前出现睾丸增大的现象。如今，来医院看性早熟的孩子越来越多，不少家长对性早熟缺乏正确的认识，存在过度焦虑或忽视两种极端态度，这对孩子的身心健康都不利。

性早熟的具体发病原因尚不完全清楚，可能与遗传、生活方式、家庭氛围、社会环境、基因突变等多种因素有关。但是临床发现，营养过剩和过度进补是导致儿童性早熟的重要因素之一。余医生表示，前不久门诊接诊了一名13岁的女孩，身高仅150厘米。孩子母亲说，女儿前几年长得特别好，今年不长了。经检查发现，该女孩因长期营养过剩，导致骨骺基本闭合，身高发育停滞。因为父母都太高，女孩的母亲为了让孩子长高，每天给孩子提供大量高蛋白食物和保健品。9岁多身高145厘米，远远高于同龄人，比正常身高达高出2个标准差。孩子母亲还以为自己的方法奏效了，还很窃喜。因为营养过剩，女孩10岁不到来例假了，生长速率明显变慢，去年一年没长了。结果适得其反，导致孩子性早熟，身高受损。

中枢性性早熟的孩子会比其他孩子提前进入青春期，提前出现身高线性加速，也就是

人们常说的“蹿个儿”，同时这些孩子的骨龄增长也在加速。所以比同龄的孩子骨龄进展快，而骨龄进展快则意味着骨骺提前闭合，生长提前终止。所以刚开始的时候，性早熟孩子比同龄孩子个子高，但当同龄孩子进入青春期出现线性生长的时候，性早熟孩子的身高就已经停止生长了，最终往往身高低于同龄人，导致孩子的成年身高受损。第二性征提前发育，性器官提早成熟，出现早初潮，会让孩子觉得与别人不同，慢慢地产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题，影响孩子的正常学习，也增加了早恋早孕的风险。同时，也会增加成年后相关器官肿瘤发生率。

生活中如何预防性早熟？余医生提了以下六点建议：一、均衡饮食，多吃绿色食品，尽量避免反季节水果、蔬菜，不吃蜂蜜王浆等含激素食品，少吃含添加剂食品，少吃动物内脏以及养殖速成肉食，少吃高热量、高盐、高糖食物；二、保证适量运动，每天30-40分钟。多做跳绳、篮球、游泳等项目。强度以出汗为准（心跳120次/分左右），保持良好情绪。加强体育运动，有助于生长及预防体重超重和肥胖；三、保证睡眠，晚上9点-9点半上床，9点半到10点睡着；四、尽量不用化妆品及护肤品，尽量避免让孩子过早接触言情影视剧或书籍；五、避免光照时间过长：如减少在电视、电脑屏幕前的时间，特别是夜间长时间光照会影响大脑中的内分泌器官松果体的正常工作，可能导致促性腺激素的提前分泌，从而导致性早熟；六、定期体检，女孩要查看乳房是否发育，男孩查看睾丸是否增大。每半年至一年监测骨龄、性腺B超、性激素检测等，及早发现及早治疗。

对于性早熟问题，家长不能大意，更不能忽视。密切关注孩子的生长发育情况，一旦发现孩子出现性早熟症状，及时就医。同时，家长应合理搭配孩子的饮食，避免营养过剩和过度进补，为孩子的健康成长创造良好环境。