

什么样的记忆下降可能是阿尔茨海默病前兆?

你是否知道什么是阿尔茨海默病?你是否知道阿尔茨海默病临床前期主观认知下降?你是否因为自觉记忆力减退、注意力无法集中而主动去过医院就诊?

这是最新发布的《阿尔茨海默病临床前期国人知晓率和就诊率调查白皮书2021》调查问卷重点考察受试者的三个问题,旨在了解国人对这个疾病的知晓率及是否愿意就诊的重视程度。调查显示,受调查者对阿尔茨海默病(Alzheimer's disease,AD)和AD临床前期主观认知下降(SCD)知晓率并不低,接近8成,但就诊率仅为1.7成。

“知彼知己,早诊早智”,9月21日是“世界阿尔茨海默病日”,调查发起者,国家老年疾病临床医学中心-中国AD临床前期联盟主席、首都医科大学宣武医院韩璠教授近日在接受专访时表示,随着老龄化进程的不断加快,老年疾病的发病率也越来越高,加上认知不足,AD发病率也不断攀升。一旦确诊,基本上就是中晚期,严重影响患者的生活质量,并给其亲属带来沉重的精神与经济负担。



目前中国约有1000万阿尔茨海默病患者

“目前中国约有1000万阿尔茨海默病患者。”韩璠表示,这背后是无数家庭的经济负担和精神压力。要防控阿尔茨海默病,早期防治是重中之重。早发现、早诊断、早治疗,阻断或延缓疾病进展的最重要阶段,错过这个阶段,尤其是到了痴呆阶段,已没有能够逆转疾病的药物。调查中,近8成的人都知晓这个病,但就诊率不足2成,说明大家还没有真正意识到这个疾病的严重性。

韩璠表示,根据世卫组织提出的疾病三级防治策略,一级预防是在疾病发生之前,防危险因素,控制危险因素,防止疾病发生;二级预防是在临床前期早发现、早诊断、早治疗,现在AD临床前期诊断和治疗(药物和非药物)的武器都有了,最重要的就是把握好临床前期的黄金时机,能够发现并

阻断疾病的发展。

“很多人知晓阿尔茨海默病,可能是从影视作品里知道的。看到《归来》女主角的丈夫回来了,她就是不认识,老往外撵他,这是重度痴呆(不认识亲人:人物定向障碍)的表现。这时候大家才觉得是病了,才想起来医院看。而真正的阿尔茨海默病最有效的治疗阶段,是临床前期。大家即便知晓了,但不为此做什么,也不行。”

韩璠说,很多人以为阿尔茨海默病只是记忆减退,年纪大了,“老糊涂”是正常的,这是一个错误观点。等到了痴呆阶段,无疾病逆转药可治,又觉得去医院也白搭,就是“一错再错”,最终“无法挽回”。

不是所有的记忆力减退都是阿尔茨海默病

阿尔茨海默病的临床前期是主观认知下降,包括感觉自己从前正常的记忆有下降,

或者极轻微的精神行为异常等。那么,什么样的记忆下降可能是阿尔茨海默病前兆,需要尽快到正规医院神经内科的记忆门诊去就诊?

韩璠表示,不是所有的记忆力减退都是阿尔茨海默病,考虑是阿尔茨海默病临床前期的记忆下降要注意几点:

一是记忆减退是持续性的,不是阶段性的。比如昨晚没休息好,或者近期工作压力大,遇着什么事了,导致注意力不集中,也就是说没把“事情”存进大脑,也表现为记忆减退。休息好了,没压力了,记忆力又恢复了。这种波动性的、可逆的变化和情绪及生活压力有关,就不是阿尔茨海默病引起的。如果感觉是持续性的记忆下降,并且与急性事件无关的记忆力下降,就需要注意了。

二是近期的记忆下降,特别是近5年出现的记忆下降,需要重视。因为阿尔茨海默病临床前期的主观认知下降,通常

从感觉到主观认知下降,进行到客观能够检查出来有认知损害了,通常有5至10年的发展期。如果过了10年,还没进入到下一个病理阶段,比如轻度认知功能障碍(MCI)阶段,可能就不是这个病。换句话说,自我感觉记忆力下降已有十几年,客观检查都还依然正常,没有达到MCI阶段,那就不支持是AD临床前期的SCD。

三是60岁以上人群出现记忆下降,更需要注意。

四是自己是自己最好的医生,记忆下降是和自己之前的正常状态相比。如果偶尔健忘,事后又能想起来,一般是正常老化。如果经过提醒也想不起来,怎么想都想不起来,基本上就是这个病已经进入MCI阶段了。

五是身边知情者也认为你记忆力比之前下降了,那就更需要高度重视。每天相处时间比较长的家人或朋友,能够及时觉察你的微小变化,要及时

提醒。

六是对自己记忆力下降有担心,并且是持续担心,高度提示是阿尔茨海默病临床前期的主观认知下降。

七是主动来医院记忆门诊就诊,其未来认知下降的速度可能会更快,需要高度重视。

“我们从调查中发现,很多人会因为种种原因轻视这个疾病,常见理由是最近工作、生活压力大,过段时间就好了;或者平时工作太忙,没时间或者认为现在症状很轻,应该没啥大问题;还有人认为人老后都会得老年痴呆,没必要去看医生……”韩璠说,人们主动就诊率较低的潜在原因还是对阿尔茨海默病的认识不足、重视不够。希望随着阿尔茨海默病健康科普知识的广泛传播,提升大众对早期AD的认知和重视,帮助更多的人做到“知行合一”。

据新华网北京9月21日电

爱出汗就是“虚”? 还可能是“湿”和“热”



出汗是一种再正常不过的生理现象,如天气热,人体自然而然会出汗。不过,今天我们聊的出汗是别人微热他出汗,别人小汗他大汗,别人大汗他像水洗的一样,且并不觉得疲劳倦怠,像这种异于常人的出汗状态,一般被认为是身体发“虚”的表现。但其实,这一般并不是“虚”,而是“热”和“湿”。

“虚汗”和“盗汗”未必“真虚”

在中医学看来,出汗的生

理过程被解释为“阳加于阴”,就是阳气蒸迫津液外泄的过程。从中我们可以发现两点:一是出汗的过程需要阳气的鼓舞、蒸腾;二是汗液也是人体津液的一种,是蕴藏在体内的津液或水液,被阳气鼓舞蒸腾从汗孔排出的。

如果说出汗异常是一种病的话,大家最常挂在嘴边的一定是“虚汗”和“盗汗”。实际上,中医经常说的是“自汗”与“盗汗”。

所谓“自汗”,“夫自汗者,朝夕汗自出也”指没有什么物理性的、环境的原因,就是单纯的出汗多。“盗汗”是以入睡后汗出异常,醒后汗泄即止为特征的一种病征。即每当人们入睡,或刚一闭眼即将入睡之时,汗液像盗贼一样偷偷地泄出来。

这两种出汗在古代都是属于“虚汗”的范畴,所谓“自汗阳虚,盗汗阴虚”。但在确认是否“虚”时一定要注意,患者是否存在疲劳倦怠、精神不振等“真

虚”的症状。

这种“爱出汗”或是“湿”“热”作怪

但现在最常见的“爱出汗”是别人微热他出汗,别人小汗他大汗,别人大汗他像水洗的一样,而且并不觉得疲劳倦怠。注意,这一般并不是“虚”,而是“热”和“湿”。

其实说“湿”并不确切,他只是体内的“水”或者说“体液比较充沛”,容易被阳气鼓动外泄,形成汗。“内热”实际上是指阳气鼓动的力量突出,可以轻易地把阳气调动起来,发挥作用。体内“水”多一般是以形体偏胖、舌头胖大、有齿痕等表现为代表的,这种人体形一般都是偏胖,易肿的。

至于夜间汗出多,只要不是疲劳倦怠,也多以“内热”为主。这时的内热大部分是内脏肺胃的热偏盛为主,这种病人一般都具有“胃口好”的特点,可有可无的便秘或消化不良。

小朋友爱出汗是正常现象

小孩子都是爱出汗的,特别是学龄前的儿童,那是因为他们正处在生长发育最为旺盛的阶段,体内阳气盛(只有阳气够旺盛才能保证身体快速增长的体能消耗),汗出多是正常的。但一定要注意不要“上火”,也就是起居不慎或饮食过多造成便秘或排便不畅,以及口鼻热赤、鼻塞等症状。

小孩子是否健康可以依据三件事来判断:饮食正常,能吃能喝;能跑能闹,排泄顺畅;汗出顺利,跑闹后汗出顺畅。

不同部位出汗提示不同症状

除了“虚汗”“自汗”“盗汗”,我们身体的不同部位出汗,大多是有典型意义的症状。

如头汗多,或者说是“但头汗出”,只有头上出汗,这一般是属于“三阳经”热盛或阳明经

的热盛。如果是“半身汗出”,这一般提示“营卫不和”,气机调整不畅。

再有就是“手足心汗”明显,这一般是提示典型的“阳明经热盛”或者说是胃肠热盛,需要清脏腑,特别是清胃热。如果出现“全身战栗而后汗出”,这一般提示正邪交争,阳气祛邪外出的过程,这时一般要喝点儿姜汤或感冒冲剂助身体抵御外邪。

“不爱出汗”就一定健康吗?

上文一直在说出汗的事,现在还有一大批人在就诊时会提到的一个症状是“不爱出汗”。只是“不爱出汗”有可能是阳气运转滞涩,气机通达不利。如果不仅是“不爱出汗”,还伴有口舌生疮或者是心悸不宁,这种情况大多是郁热所致,除了口服中药外宣内利,还要适当加强运动,顺利推进阳气在体内的运转,从而发挥作用。

据《北京青年报》