

五种习惯保护记忆

全面做到管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,戒烟酒

明明是刚说过的事情,可转眼就忘得一干二净;刚从一个房间走到另一个房间,就忘记了自己想要做什么……很多年轻人常会调侃自己“老年痴呆”了。事实上,随着年龄增长,每个人的记忆力都会出现不同程度的衰退,严重的会降低工作效率和生活质量,罹患痴呆症的风险也大大增加。前段时间,首都医科大学宣武医院诊断出一名19岁男孩患阿尔茨海默病的病例。不过,世界卫生组织的报告显示,全球有超过3000万的阿尔茨海默病患者,其中约5%~10%(150万~300万)为早发型阿尔茨海默病,发病年龄多在40~50岁,年轻人发病是比较罕见的,更多的是认知和记忆障碍。宣武医院神经疾病高创中心贾建平团队日前的研究也发现,中老年人与年龄相关的记忆衰退是能够被逆转或延缓的,有6种健康生活方式与延缓记忆力下降高度相关,可作为保护记忆力的有效方案,《生命时报》记者就此采访了贾建平团队的专家们进行深入解读。

健康生活是独立影响因素

记忆力下降分为两种,随年龄增长的良好记忆力下降和病理性的记忆力下降。判断为良性记忆力下降的核心因素有二:一是可以学习新事物,如老年人仍能学习智能手机操作等;二是生活能力没有受到影响,如社交能力、生活起居,以及记录和强行记忆等能力。病理性记忆力下降会影响日常生活,导致经常性忘记重要事情,用日常生活能力量表(ADL)测试的时候会低于正常值。

已有证据显示,记忆衰退可能由多因素促成,包括衰老、携带载脂蛋白APOE ε4等位基因、患慢性疾病和不健康生活方式。其中,生活方式作为一种可改变的行为受到关注,然而一直以来,由于研究范围的限制,综合探索长期健康生活方式对记忆轨迹的影响难以被评估。

研究覆盖了近3万名老年人,他们来自中国北部、南部和西部地区12个省份,年龄均在60岁及以上,认知正常。团队随机选取了96个研究地点(48个城市、48个农村)的个体,代表了我国地理特征、城市化程度、经济状况、饮食模式及文化和社会差异,随访时间长达10年(2009年5月至2019年12月)。在这些老年人中,与仅有0~1个健康生活方式的老年人相比,有4~6个健康生活方式的老年人记忆力下降速度明显变慢。

此项研究还包括了具有记忆衰退遗传易感性的人。载脂蛋白APOE ε4等位基因是遗传因素中影响记忆的重要风险基因,中国现有约2.7亿人携带该基因,相较于非携带者,他们罹患痴呆症的风险会增大2~6倍。在研究中,贾建平团队观察到健康的生活方式对APOE ε4等位基因携带者和非携带者的记忆都有积极的延缓作用。也就是说,有遗传风险的老年人只要坚持健康生活方式,也可减轻基因带来的痴呆发病风险。

五种健康习惯共同作用

研究中定义的健康生活方式包括5种,研究团队分别对其影响机制进行了解释。

谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、茶12种饮食要均衡搭配,每天至少摄入7种。合理饮食可为身体每天的代谢提供充足的能量,减少机体的毒素堆积,进而维护大脑健康。研究发现,营养丰富的饮食可以调节免疫系统,有可能减少阿尔茨海默病的发病风险。

每周不少于150分钟的中等强度或不少于75分钟的高强度体育锻炼。例如,每周保持4天以上的散步、广场舞、太极拳或保健操等,身体条件和时间允许的情况下可以进行慢跑或游泳,又或者每周进行

一次山地自行车或打篮球等运动。运动可加强大脑中与学习和记忆有关的神经系统内的联系,对大脑结构的神经保护和神经可塑性有积极影响。

每周不少于2次认知活动。例如,写作、阅读、下棋和做益智游戏等。此前有研究表明,频繁的认知活动刺激可有效减缓记忆力下降。

每周至少2次积极的社交活动。国外一项纳入2040名65岁以上老年人的研究,通过3年的随访研究和数据收集发现,经常参加社交或休闲活动(如旅游、零工、编织、园艺)的人,发生痴呆症的风险较低。建议老年人多参加社团活动,培养兴趣爱好并和该领域的更多爱好者组织聚会,进行技术交流,或者定期探亲访友,出门旅行。

控制烟酒。吸烟和饮酒是公认有害身体健康的不良生活方式,不仅对肺部和肝脏有直接性损伤,还导致身体抵抗力下降,增加各种疾病的发病风险。吸烟还可引发血管内膜的破坏和血管硬化狭窄,导致脑供血不足。喝酒会导致维生素吸收障碍,导致神经元损伤。所以,建议中老年人一定要尽早戒烟戒酒。

贾建平指出,对数据的分析表明,健康饮食对预防记忆力衰退的作用最大,其次是积极的认知活动和定期锻炼。但是,不建议大家只取其一,可自由组合。因为研究证明,只有全面做到“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,戒烟酒”,才能切实有效延缓记忆衰退。

保护记忆从当下开始

虽然记忆力衰退常见于老年人,但近年来,越来越多的年轻人开始表现出不同程度的“健忘”症状,甚至出现记忆障碍。不少年轻人工作压力过大,长时间精神紧张,生活不规律,饮食不健康,过度熬夜,睡眠不足等,长此以往,不仅会引发身体疾病,也会对记忆力造成影响,这也是痴呆症年轻化的主要因素。

前面提到的19岁男孩,是迄今为止最年轻的阿尔茨海默病患者,也是贾建平团队在临床上发现的,一度引发关注。贾建平表示,根据宣武医院的诊治情况来看,上述男孩只是个例,且发生记忆障碍的年轻人只占很小比例,其中80%甚至90%以上都属于暂时性记忆障碍。暂时性记忆障碍和阿尔茨海默病不能画等号,前者俗称健忘,表现为近记忆障碍,而且是部分性的,经过提示能想起来;阿尔茨海默病则以短时记忆障碍为主,是完全性的,经过提示也想不起来。

(生命时报 施 婕)



安全用药谨记剂量因人而异

目前药品市场存在品种多、规格多、剂型多等特点,外加药物本身在人们机体内代谢的时候有一定的特殊性以及复杂性,因此,如果大家用药过程中稍微不注意的话,不仅会影响药物的疗效,还可能会对大家的机体功能造成损害。那安全用药都要注意哪些事项?

用药对象。有研究显示,同样的药物,不同的人以同种方式服用却会有不同的结果。也正是因此,临床上有儿童与成人的用药区分。如因为儿童与成人的肝肾等功能存在差异性,故儿童与成人用药的品种、剂量以及方法都是不同的。此外,由于女性和男性之间存在的生理差异,故女性和男性的用药剂量和方法也不尽相同。

用药剂量。有的患者认为多吃点药,剂量大、药效足,病就会好得越快。但事实上并非如此,部分药物过量服用的话,患者可能会出现较为严重的不良反应,承受不必要的痛苦。但如果随意减少用药量,可能因未足量用药而出现症状未缓解情况。临床上存在患者明明服用的是同一种药物,但是因为患者个体差异、所患疾病及病情不同,用药剂量大有不同的情况。总之,药物一

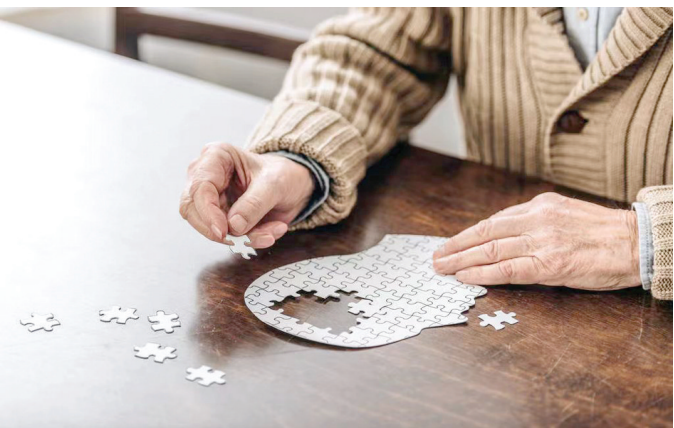
定要按照医务人员的叮嘱以及药物的说明书服用。

用药时间。生活中,一些人服用药物的时间并不是固定的,没有按照医务人员的嘱托按时服用药物。这是错误的做法,有研究显示,在不同的时间服用相同剂量的药物,临床疗效是会有所不同的。因此,用药时间也要遵循医嘱,为避免忘记或记错服药时间,可以做一个用药的备忘卡以及用药“时间”盒,把药物摆放好,并请家里的人负责“备忘闹钟”,对其用药进行监督。

用药方法。有的人喜欢把药物嚼碎服用,因为他们觉得嚼碎后的药物更容易分解以及被人体所吸收。但事实上,很多药物的效果在胃液的影响下容易出现失效的情况,甚至部分药物还会因此对胃黏膜产生刺激作用,如一些含服或胶囊类药物。因此,在服用药物的时候,一定要按照说明书要求的方式正确用药。

总之,用药无小事,一定要遵医嘱服药。凭经验或道听途说随意用药、自行停药等都会增加安全用药风险,轻则影响药物吸收,使疗效降低,导致疾病不能及时康复;重则出现不良反应,危及生命。

(大河健康报 易 玲)



初春小贼风 提防吹歪脸

正值初春,在这个乍暖还寒的季节里,不少朋友会提前换上轻盈的春装,这样做很容易受凉,甚至诱发面瘫。

面瘫是一种“毁容不带血”的疾病,在中医的学名里叫“面瘫”,在西医的学名里叫“面神经麻痹或者面神经炎”。其主要症状是一侧的面部表情肌瘫痪,一侧的面部不能抬眉、皱眉、耸鼻、示齿,闭眼的时候露着白睛。此外,吃饭时,患侧的这边会“藏饭”,喝水的时候也会“漏水”。有一

部分病人会伴有耳后的疼痛,舌前三分之二的味觉减退。面瘫多与受风、受凉有关,但劳累过度、长期熬夜、压力过大等也容易成为诱因。

面瘫有轻有重,通常从起病开始算,第一周最重,第二周开始逐渐地恢复。大概是两到三个月甚至更长的时间才能完全恢复。及时尽早治疗,对于后期尽快恢复大有好处,尤其是恢复早期开始接受针灸治疗,能够有利于缩短病程,促进面瘫恢复。

如何预防面瘫,这里给您几个

小提示:

天冷要防小贼风。在寒冷的季节,要注意面部、耳后、颈部的保暖,建议戴围巾、帽子,穿保暖的衣服。特别要注意“小贼风”,比如晚上睡觉窗户开个小缝,受凉后会容易发生面瘫。

常做按摩保健。经常做一些“干洗脸”,方法是闭上眼睛,把手心搓热,然后用温热的手心捂在眼睛上,这样对促进局部的血液循环很有帮助。(北京青年报 张 帆)

全国爱耳日: 关于新生儿听力筛查 这些知识家长要了解

3月3日是全国爱耳日。婴幼儿时期是学习语言的关键期,如果孩子存在听力障碍,不仅会导致聋哑,还可能造成情感、心理和社会交往等能力发育迟缓。作为能早期发现新生儿听力障碍的有效措施,新生儿听力筛查至关重要。记者近日采访了沈阳市妇婴医院耳鼻喉科博士、主任医师张东红,对家长关心的新生儿听力筛查热点问题进行了解答。

“听力障碍是常见的出生缺陷,以往有些婴幼儿听力障碍2岁以后才被发现,错过了儿童语言快速发育的时期,也延误了康复的最佳时机。”张东红说,颅面部畸形、出生体重低于1500克、遗传等多种原因,都可能引起新生儿听力障碍。

什么是新生儿听力筛查?张东红介绍,新生儿听力筛查是指新生儿出生后,在自然睡眠或安静状态下,通过耳声发射等专业检测方法,对新生儿听力进行的客观、无创、快速筛检。

我国现行的新生儿听力筛查

流程分为两个阶段:初筛和复筛。“健康的新生儿一般在出生2~3天后进行听力初筛,进入重症监护病房住院的新生儿,则要在出院前进行听力筛查。初筛未通过的孩子,要在42天内进行复筛,如果复筛仍未通过,就需要在新生儿出生后3个月内进行听力诊断。”张东红说。

专家表示,新生儿完成听力诊断后,如果需要治疗,下一步将由专业医生按其耳聋性质和程度,通过佩戴助听器或人工耳蜗植入、言语康复等手段,早发现、早治疗、早康复,有效康复的听力障碍儿童大部分都能顺利进入普通幼儿园、小学学习。此外,专家提示,一些孩子还存在新生儿期听力检查正常,成长中出现听力损失的情况。“家长在孩子成长中要多注意观察,如果孩子有对他人的呼叫反应迟钝或无应答,言语发育不好,沟通、交流能力差等情况,都要考虑听力受损,并及时就医。”张东红说。

(新华社 于也童)