

想不起昨天做了啥,一转眼就不知道手机放哪…… 记忆力减退是痴呆吗?

■张滢

近日“19岁男孩患阿尔茨海默病”的新闻引发关注,文中介绍这名男孩无法想起一天前发生的事,或忘记个人物品放在哪里,经过详细检查被临床诊断为阿尔茨海默病患者,这也是迄今为止最年轻的患者。关于这则新闻,很多中青年通过网络表达了自己的忧虑:“难道阿尔茨海默病发病时间提前了?”“我还能不能好好工作到退休呢?”浙江省立同德医院老年四科主任,张滢副主任医师为我们带来关于鉴别记忆减退和痴呆的相关科普知识。

张滢副主任医师擅长用中西医结合的方法治疗痴呆,他同时也坐诊记忆减退门诊,对于这两方面的患者,他有自己的见地:“记忆减退门诊是我院的特色,开设已经20年了,接诊了各种有记忆减退主诉的患者,到目前为止,我科诊治的患者当中,被诊为很可能阿尔茨海默病的

最年轻患者是一位37岁的女性,其他绝大部分以记忆减退来就诊的中青年患者,最后都被确认为神经梅毒、亨廷顿病、自身免疫性脑病等少见病症。”

“我们确实知道,南美洲的一些人携带的稀有基因几乎保证了他们在35岁到65岁之间100%有可能患早发性阿尔茨海默病。对于我们其他人来说,有失智症家族史会使患失智症的风险增加2~4倍。但命运不完全是基因决定的。研究表明,即使你有失智家族史,保持良好的生活方式——比如饮食、起居规律,做有氧运动增强心肺功能——也可以降低患阿尔茨海默病的风险。”

那么,问题来了,记忆减退是痴呆吗?

记忆是指信息在脑内储存和提取的过程,通俗点讲,就是把各种信息存到脑子里,在需要的时候能够迅速取出来。人的记忆力随着年龄的增长通常会逐步减退,通常在50岁后开始会有所感觉,50~60岁间变化不大,70岁以

后记忆减退的情况会有所加快。通常,我们称之为生理性记忆减退,当由于某些原因导致记忆减退加速(比同龄人差太多或比自己以前差太多),那就是病理性记忆减退,当严重到一定程度,我们就称之为痴呆。

生理性记忆减退的表现:生理性记忆减退是一种自然现象,与进入中老年人有一定关系,是由于老年人的注意资源减少,不能调整记忆策略以及提取异常导致的。其特点是程度较轻,经提醒或过后能想起来,发展到一定程度后一般不再继续发展。对时间、地点、人物关系和周围环境的认知能力丝毫未减,到医院做正式的记忆检查结果通常正常。日常生活可以自理,对记忆下降相当苦恼,为了不致误事,常记个备忘录。虽然也会给中老年人工作和生活带来不便,但一般说来,对工作、学习和日常生活不致于产生很大影响。

记忆减退如何处理?首先,要及时就医,评估记忆减退程度,找出原因所在。对于情绪问题引起

的,往往需要专科医生进行心理疏导。必要时服用少量改善情绪药物,随着情绪的改善,记忆力往往会慢慢转好。对于酒精或药物所致记忆减退,通常要在精神专科医生的协助下停用这些物质。再经过补充B族维生素、改善脑细胞代谢,记忆会有所改善。

对于阻塞性睡眠呼吸暂停,建议及早查找病因,通过做手术或戴呼吸机来改善,减少对记忆等的影响。

目前对于脑血管性认知功能减退,及早干预、及早治疗,预后会较为乐观。所以,如果一个神经内科医生给你做有关记忆测试的问卷,千万不要觉得是多此一举,有时你自己没有记忆减退的体会,但是复杂的问卷可以发现你某些记忆方面的不足。

阿尔茨海默病患者早期通常有记忆减退、个性改变的表现。那些早期有轻微记忆减退主诉的老人,需要到记忆门诊进行记忆力测量和头颅影像学检查。早期

吃饱撑着除了变胖 还有很多危害

■淑燕

春节过后的你胖了多少斤?小心!别吃太饱!除了肥胖,吃太饱还有很多危害。

经常吃得太饱影响大脑功能。长时间饱食会影响大脑功能,从而造成记忆力下降、反应迟钝等影响。人类的大脑有着不同的功能区,其中控制学习、记忆等功能的区域被称为“海马体”,它能够在学习新知识时不断生成新的神经元连接网络。但是吃得太饱,食物被大量消耗,此时海马体内的神经元连接网络数量明显减少,因此记忆功能会受到影响。

吃太饱易患胆胃炎、结石等疾病。吃得太饱之后,人体内的血液集中在肠胃上,肝脏的血液和氧气供应不充足,引起肝脏功能受损。经常吃得太饱会使得肠胃处于持续扩张状态,食物就会堆积在胃部容易产生大量细菌和毒素。这些有害物质长期积存无法排出,容易诱发一系列疾病,例如胆胃炎、胆结石等。

经常吃得太饱,会使胃肠道的运动不协调,影响蠕动功能,增加胃肠道肿瘤发生的风险。同时,胆汁中大量胆红素不能正常排出体外而聚积于肝细胞中沉淀形成胆结石。胆汁长期停

留在体内容易形成胆结石,同时也会影响肠道的蠕动功能,从而降低营养物质的吸收利用。此外也容易造成肝脏代谢功能异常,影响肝脏对蛋白质、脂肪等营养物质的代谢及解毒能力。

经常吃太饱,容易造成血脂、血糖和血压的升高,诱发高血压、冠心病、脑卒中和血管壁粥样硬化等疾病。

长期饱食会降低机体免疫力,容易出现疲劳、无力、头晕、失眠等症状。同时,长期吃得太饱还会导致体内的维生素B₆含量降低,从而会引起免疫细胞功能的减弱,增加人体感染病菌的概率。

正餐吃饭前如果感觉到饿了,可以选择吃一点健康的零食缓解饥饿,注意这些零食也不要吃多。吃饭时应该细嚼慢咽,即使再美味也不要吃得过饱。建议吃饭前先喝一些水,这样有助于消化、减少肠胃负担、提高饱腹感等。进餐时不要喝含糖饮料或碳酸饮料,否则会增加胃肠负担;吃一份含有少量脂肪的健康食物,比如鸡肉、鱼肉或者瘦肉等;建议选择一些低脂或无胆固醇的食物,比如鸡蛋白、低脂/脱脂牛奶当零食等。另外,吃完饭后可以做一些轻度运动,比如散步、打太极等,促进消化。

女性健康

不穿内衣 会胸下垂吗?

■张峰

一到天冷的时候,很多小仙女都会“放飞一把”,偷偷享受不穿内衣的自由:早上起来穿内衣太冷了,反正衣服穿得多,不穿也发现不了。

不过,也有不少人担心不穿内衣,会导致胸下垂、长副乳等情况发生。真会产生这些不好的变化吗?内衣虽小,学问却大,下面我们就来解答一下这些困惑,让大家放宽心。

不穿内衣,不会导致乳房下垂。很多人把下垂怪罪到地心引力上,这只是外因,女性的乳房之所以坚挺,依靠的是乳房韧带对皮肤和胸部组织的支持和固定,但随着年龄的增长,韧带弹性下降,再加上乳房组织内胶原蛋白减少以及皮肤松弛等,乳房下垂是不可避免的。所以,虽然穿内衣可以托起胸部,但并不从根源上改变胸部形态,胸该下垂还是会下垂的。不过,如果胸大或是处于哺乳期的姐妹(哺乳期乳房会不断地胀大,导致宝妈出现背痛、胸痛等不适,副乳也会和真乳房一样胀大,影响美观),还是建议穿内衣,可以分担胸部韧带的牵拉压力。此外,在运动时女性的乳房会出现较大

幅度的移动,也需要穿上运动内衣,减少剧烈运动对胸部韧带的冲击,让韧带拥有更长的寿命。

长副乳,也并不是内衣惹的祸。关于副乳,很多人可能都是从感觉腋下有两坨肉而发现的,实际上,腋下的肉肉可能只是单纯的赘肉,而非真正的副乳。什么是真副乳?真副乳在医学上属于一种乳腺的先天性异常,当我们还是胚胎时,大家都有6~8对乳腺始基,出生前一般只有一对发育成乳房,其他的都会退化消失,但如果退化不彻底,副乳就出现了。所以,真副乳是先形成的,和穿不穿内衣、年龄、身材都没有关系,而且穿任何功能性内衣都调整不过来。

穿内衣时,要遵循合身舒适原则。总的来说,对于内衣,小仙女们根据自己的意愿就可以啦!想穿就穿,不想穿问题也不大。不过在平时穿内衣时,要记得:无论有无钢圈、穿上后多么性感,选择内衣一定要以布料天然舒适、款式杯型适合自己为原则。在颜色的选择上倾向浅色的内衣,能够早发现乳头溢液的一些疾病。另外,在家不出门或睡觉时就可以把内衣脱下来啦,能促进乳房血液循环和皮肤呼吸。

九旬老人“阳康”后幻觉缠身 不妨为老人 做个大脑健康体检

■记者程雪 通讯员王文婷

针对有老年人“阳康”后幻觉缠身、胡言乱语、性情大变,阿尔茨海默病症状明显加重的现象,医生建议“阳康”一年内为老人做大脑健康体检,若出现阿尔茨海默病的症状,需要及时就医,进行相关检查,评估全身状况。

“阳康”后阿尔茨海默病症状明显加重

90岁的赵奶奶“阳康”后性情大变。原本她慈祥平静,能做的事情从不打扰儿女。但自从“阳康”后,儿女们都发现赵奶奶的精神状况出现了严重的问题。

最近,赵奶奶似乎出现了幻觉,常常自言自语,前一分钟还算清醒,后一分钟就开始对着墙壁或者面前的空椅子胡言乱语。房间里的柜子是她最“关注”的对象,每到凌晨赵奶奶就裹着被子大声呼喊“柜子里有人!”护理人员带着她一次次检查柜子,表示里面除了衣服和杂物外什么都没有。但这只能让她安静几分钟,没过多久又开始呼喊了。

杭州市第一人民医院全科医学科(老年病医学科)副主任医师周叶为赵奶奶做了详细的血液生化检查和脑电

图、头颅CT等,并没有发现明显的器质性病变,联合神经内科会诊后考虑为“阳康”后新冠病毒对大脑的损害导致。

“病房中和赵奶奶病情类似的还有3~4个。”周叶说,老年人“阳康”后神经系统症状会有比较明显的加重,近来“阳康”门诊中主诉神经系统后遗症的症状较多。这部分患者中,年轻人多自述有“脑雾”、记忆力下降等。老年人多主诉阿尔茨海默病症状加重,而且年龄越大,症状加重更加明显。

“阳康”后为老人
做个大脑体检

周叶分析,新冠病毒有可能对中枢神经造成影响,从轻微的头晕、头痛到嗅觉丧失,甚至发展成脑炎、中风和谵妄。对于老年人来说,感染新冠病毒带来的影响需要长期评估。因此,周叶强调,尤其是家里有65岁以上老人的更要多加重视,“阳康”一年内建议及时为老人做大脑健康体检,掌握老人的脑健康状态,预防阿尔茨海默病的发生。

周叶提醒,阿尔茨海默病起病隐匿,如经常出现记忆力下降、性格改变、语言表达障碍、时间/空间认知障碍等早期症状,需要提高警惕及时就医。

走“亲”不忘做公益

春节期间走亲访友互相拜年 是传统风俗。国家级社会体育指导员、健身气功国家一级裁判员顾为众到龙游女儿家“走亲”期间,大部分时间都泡在衢州市健身气功协会龙游站点的太极馆里给健身爱好者做现场授课。主要为大家讲解了健身气功·八段锦及健身气功·大舞的功法原理和习练方法,还对个别不规范的姿势进行了耐心的指导和纠正。

经过顾老师一周时间的指导示范、学员们的认真学习领悟,龙游站点“八段锦”健身气功习练已整齐有序,章法有度,大有长进,新功夫大舞也基本掌握动作要领。

“真的非常感谢健身气功协会的顾老师,给了我们专业的指导,让我受益匪浅。我一定坚持练下去,争取参加今年的站点联赛,希望能够取得好成绩。”健身气功爱好者李忆梅说,这个春节特别有意义。(上图左一顾为众指导学员规范动作)

通讯员陶弘 摄

提神醒脑燥湿利水 咖啡也是一味好“中药”

咖啡树原产于非洲埃塞俄比亚西南部的高原地区,作为一种外来热带植物,咖啡在我国很晚才被引种,中医药典籍中也鲜有记载。

中医认为,芳香类物质能提神醒脑,而苦味入心经,因此,常饮咖啡有提神醒脑、消除疲劳的作用,非常适合上班族。现代医学研究认为,咖啡因通过血脑屏障,刺激中枢神经,可使头脑更为清醒,反应灵敏,提高工作效率。

咖啡味辛、性温,辛能散湿,温能助阳,有助肾阳利水的作用,可以提高排尿量,消除腹胀水肿。因此,有中医用中药配合咖啡日常饮用来调治湿热痢疾或前列腺增生伴有湿热者,疗效甚佳。尤其前列腺增生患者,常饮咖啡还有止痛和抗增生作用。

那么,如何健康喝咖啡呢?

饮用咖啡要有度:建议每天清晨饮用1杯即可。过量饮用会影响正常的睡眠,降低妇女受孕几率,还可能造成骨质疏松。

切忌空腹喝咖啡:咖啡会刺激胃酸分泌,尤其是有胃溃疡的人更应谨慎。咖啡不可与布洛芬同吃。布洛芬对胃黏膜有刺激作用,而咖啡的咖啡因也会刺激胃黏膜,促进胃酸分泌。如果服用布洛芬后立即喝咖啡,会加剧对胃黏膜的刺激。咖啡作为一种饮品,饮用时要根据个体情况适可而止。在营养学中强调均衡饮食,少用辛辣刺激食物。

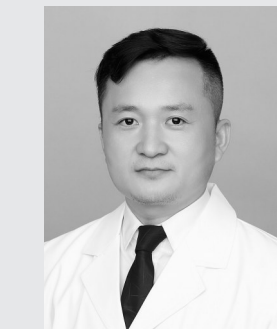
有心脑血管疾病的患者不宜长期或大量饮用咖啡:因为咖啡中的咖啡因可能导致血压上升,若再加上情绪紧张,就会产生危险的叠加效果,高血压患者应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

咖啡加奶更加美味:喝咖啡时可以加一点牛奶,尤其中老年人,不仅能让口味更加润滑,还可以防止骨质疏松。

(本文由浙江中医药大学附属第一医院主任药师王建平进行科学性把关)

专家问诊

痘印、疤痕毁颜值 “美丽人生”试试这几款“磨皮大法”



韩超
浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)整形美容科副主任,副主任医师。擅长精细化面部精雕,眼整形美容,鼻整形美容,面部轮廓整形,瘢痕治疗,隆胸,体型雕塑,自体脂肪填充等项目。

■记者程雪

青春没了痘印还在、剖腹产后留下难看的疤、外伤缝合后蜈蚣状的痕……瘢痕是人体创伤修复过程中必然的产物,当它们久久无法愈合,就在皮肤上留下永久的记忆。该如何修复疤痕?浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)整形美容科副主任,副主任医师韩超介绍四种“磨皮大法”。

瘢痕不仅影响美观还可能影响器官

瘢痕也就是通俗意义上的疤痕,是烫伤、外伤、手术等情况引起的皮肤损伤愈合后的组织,表面异于正常皮肤,呈现不同程度的红色、白色或褐色的外观,可伴有瘙痒和疼痛,严重的瘢痕会明显凸出或凹陷于皮肤表面,甚至引起器官的功能障碍。

瘢痕多呈现为点状、线状、块状、片状、以及蜈蚣脚状等。前4种状态可能是外伤、手术、长痘等引起,蜈蚣脚状瘢痕是由于传统缝合产生的,“医生可能更多地考虑如何解决紧急的创伤修复和功能性问题,忽略了美观度,这种缝

合拆线后,便可能留下如同蜈蚣腿一样的瘢痕。”韩超说。

从皮肤表现上分类,瘢痕分为凸起的瘢痕和凹陷的瘢痕;从其本质上分类,分为浅表性瘢痕、增生性瘢痕、萎缩性瘢痕和瘢痕疙瘩。

有些瘢痕明明可以自愈,但若在恢复期吃辣、饮酒、吃发物、又或是总用手摸患处——这些刺激都属于“催化剂”,使患处发炎、发烫、发硬,导致瘢痕过度增生。

有人觉得不就是一块疤么,长在衣服盖得住的地方,可以不理会,“这种想法很局限,长在‘特别位置’的瘢痕,不及时治疗可能影响器官等功能障碍。”韩超举例说,若长在关节周围,会牵扯其周围的皮肤,影响关节功能;若长在眼周,收缩的时候扯到眼周皮肤,导致爱流泪、睑外翻等情况;若长在口周就更不得了,一收缩,嘴巴也跟着“变小”,甚至张不开口。

轻度瘢痕可以尝试修复

轻度瘢痕可以通过激光、打针或自体脂肪胶移植等方式进行修复,具体方法需要根据瘢痕的类型选择。

韩超说,像那种看起来平平的,但摸起来稍微有些粗糙的瘢痕,属于浅表性瘢痕,推荐选择激光治疗,二氧化碳点阵激光或非剥脱性点阵激光都能对疤痕起到平复作用。若一次效果不明显,可以实施多次,但间隔需要在3个月以上。

“对付”皮肤表面稍稍凸起、摸起来硬硬的瘢痕,打针是个好办法。目前有两种针可供选择,打瘢痕软化针和打肉毒杆菌毒素,它们都能软化瘢痕并促进其消退。打针也是无法保证一次到位的,这种稍微凸起疤痕中轻者需要打2~3次,重者或疤痕体质者要打5~7次。需要注意的是,打瘢痕软化针时,打肉毒杆菌毒素则间隔3~4个月。

对于凹陷性瘢痕,自体脂肪胶移植填充能起到很好的填充作用。韩超介绍说,脂肪胶中富含干细胞,移植到凹陷的部位可以防止脂肪被吸收,一般要多打20%~30%的脂肪胶。

严重瘢痕采取手术切除

白女士剖腹产后肚皮留下一

道明显的凸起瘢痕,想到自己以后再也无法穿比基尼了,爱美的她非常难过。

“她过来的时候非常不自信,连掀开衣服让我查看瘢痕都显得很难为情。”韩超说,白女士这种瘢痕要进行手术切除,后期采取一系列预防瘢痕增生的手段效果非常好。手术可以解决大部分的瘢痕问题,特别适用于剖腹产后瘢痕,影响人体功能或活动的瘢痕,以及蜈蚣脚状瘢痕。

对于剖腹产留下的瘢痕,往往伴有腹壁松弛,所以手术切除的时候,可同时进行腹壁成形术,让肚皮重新变得紧致,还可以同时塑出马甲线。若腹壁松弛不明显,可以通过抽脂体型雕塑和自体脂肪胶移植,达到同样的效果。手术时间一般为1个多小时,最长也不过2~3小时。

“通过治疗,可以让瘢痕变小、变得不明显,就像白女士术后瘢痕处只剩下一条细线,像用笔画上去似的。”韩超提醒大家调整好自己的预期,不管有哪种程度的瘢痕,选对方法才能最大限度地“磨皮”。