

忘了世界，也不想忘记你

关于阿尔茨海默症的常识与新知

■王涛 肖世富

提到阿尔茨海默症，大家普遍想到的是容易忘记人和事、生活自理困难、行为紊乱的老人。

在这档节目一开始，店长黄渤和我们一样，也对几位老人的表现没有把握，担心餐厅经营过程中会出岔子，甚至做好了“自费聘请其他服务生”和“如果老人们点错东西，就买单”的急救措施。

事实也证明“服务员”这项工作虽然看起来简单——迎宾、点菜、上菜、结账，但对几位老人来说，并不容易。他们时而忘记端茶倒水，时而点错菜，时而忘记买单。虽然过程磕磕绊绊，但他们并没有因为自身的疾病而退缩，而是展示自己的优势和特点，努力想办法完成任务。

节目中，我们看到这群老人活泼热情、努力工作、热爱生活，充满着蓬勃的生命力。这点让人欣慰，也希望这些画面能够成为人们正确认识这个疾病的新起点。

近日，一档名为《忘不了餐厅》的电视节目引发了大众对老年记忆问题的关注，一句“忘了全世界，也不想忘记你”，道出衰老的无奈以及人们希望扭转或延缓衰老的心声。

对上海市精神卫生中心而言，由此引起社会关注，实属莫大的鼓励，因为这是由这家医院参与选角的节目，主角是五位平均年龄70多岁的老人。他们不是普通老人，其中两位患有轻度认知功能障碍，三位患有阿尔茨海默症（俗称老年痴呆）。医生们希望这成为一个新起点，让大众关注老年认知障碍，减少误解、惶恐以及讳疾忌医的心态。



这不是普通的健忘

阿尔茨海默症俗称老年痴呆，是一种会随时间而不断恶化的神经退行性疾病。可以这样简单理解：患者的大脑在不断萎缩，逐渐出现以认知功能障碍为主的临床症状。

由此，很多人会发问：如何分辨普通的老年性健忘与阿尔茨海默症呢？要知道，一般老年人的健忘只是遗忘事情的某一部分，通常经人提醒就会想起来。普通老人对时间、地点、任务关系和周围环境的认知能力是没什么问题的，日常生活也可以自理。

阿尔茨海默症患者则不同，他们即使经反复提醒也想不起来发生过的事，甚至逐渐遗忘亲人。他们会逐渐丧失识别周围环境的能力，失去方向感、容易迷路。他们的思维会变得越来越迟钝，渐渐失去沟通能力，无法用语言表达自己的意思。

随着病情加重，这些老人会逐渐丧失生活自理能力，还伴有焦虑、抑郁情绪以及人格和行为改变，比如性情大变、出现妄想和暴力倾向。

至今没有治愈药物

阿尔茨海默症是一种复杂的疾病，由于至今尚不明确病因，给治疗带来了困难。

目前，对其治疗常用两类药物。一种是胆碱酯酶抑制剂——多奈哌齐、卡巴拉汀和加兰他敏。这些药物能阻止乙酰胆碱酯酶分解乙酰胆碱，有助

于在神经细胞之间保持信息传递、保持记忆力。另一类药物叫做NMDA受体拮抗剂，通用名为“美金刚”。

不过，这些药物都无法逆转、治愈疾病，只能做到改善症状，延缓病程。所以，早预防和早发现阿尔茨海默症显得尤为重要。

最简单的办法就是改变生活方式，比如多吃鱼、蔬菜和浆果，减少盐、糖的摄入。此外，适当进行体育锻炼和积极的社交活动也必不可少。

照料者是一个重要角色

为更好普及阿尔茨海默症的相关知识，使全社会都认识到老年人认知障碍预防的重要性，每年9月“世界阿尔茨海默症日”“中国阿尔茨海默症日”到来之际，各地会举行很多科普宣教活动。而《忘不了餐厅》的出现，不只是让五位患有认知功能障碍的老人出现在大众面前，也不是只展示他们

优秀的一面，而是想让更多人知道，患有阿尔茨海默症的老人往往会因为记不住东西而变得不自信，可能会主动选择逃避家人和社会。这时，作为患者的家属和照料者，需要多给他们一些关心和耐心，帮助他们重新融入社会。

由于阿尔茨海默症尚不能根治，患者的大脑中仿佛有一个橡皮擦，慢慢清除着他们的记忆，最后他们会变得像小孩子一样喜怒无常，言行紊乱，生活难以自理。所以，我们要做的是尽量保留患者现有的生活能力，提高患者的生活质量，正因如此，照料者成了一个非常重要的角色。

然而，很多患者家属对疾病的认识和接受度仍然不够，有些人不愿承认这是病，只认为是“老糊涂”，不仅不能给予患者及时的治疗，还会虐待患者，包括言语辱骂、拳打脚踢，甚至禁锢。

所以，在谈关怀认知障碍患者的同时，给予这类患者的家属有力、有效的支持，亦不容忽视。

首先，需要让照料者了解疾病的特征表现、发展阶段，做到心里有数，一旦出现突发情况，不至于措手不及。

其次，照料者要明白，患者的表现会更多趋向于幼稚、冲动、暴躁，最后由于疾病的原因而会变得不可理喻或功能丧失、沉默，照料者或亲人们要了解，这是患者最后留给家人的时光了，每一天都将不会再现，需要珍惜和铭记，就像父母曾经不辞辛劳地自动养育孩子一样。

我们认为，这样的心理建设对患者的家属以及患者本身都是必要和有益的。阿尔茨海默症目前是不可逆的，患者和家属都要勇敢面对、并接受患病事实，调整相处方式，家属可帮助患者在更长时间内保持自我，珍惜患者人生中不可重现的最后时光。

（作者均为上海市精神卫生中心老年科医生，王涛为副主任，肖世富为主任）

链接

由中国科学院上海药物研究所耿美玉团队研发、上海市精神卫生中心老年科肖世富团队牵头全国34家医疗机构完成的国产1类新药阿尔茨海默症相关治疗临床研究已取得好结果，正在新药审评阶段，有望造福患者。上海市精神卫生中心老年科肖世富、王涛团队还在进行国产1类新药琥珀八氢吡啶的III期临床研究，这都将可能为阿尔茨海默症患者提供更多治疗选择。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 糖网眼需要手术治疗吗？

答

张雪岩 上海交通大学附属第六人民医院眼科医生

糖尿病视网膜病变又称糖尿病眼、糖网眼，患者病情发展到增殖期，眼底会出现玻璃体出血、新生血管和纤维化增生等现象，视力会明显下降，此时可以接受玻璃体切割手术进行治疗，简称玻切。

如果把眼球比做一个房间，视网膜就是房子的墙面。正常人的这块墙面是光滑干净的，但如果得了糖网，墙面上就会出现“污点”（出血点），若病情控制不佳，污点逐渐扩大，就会损毁墙面，房间的“灰尘”（玻璃体出血）也会增加，患者视力可能下降，视物变形扭曲。如果没有及时治疗，墙上还会慢慢长出很多“蜘蛛网”（新生血管膜或纤维增殖膜），这些像蜘蛛网的新生血管膜或纤维增殖膜会进一步牵拉墙面，甚至将墙面拽下来——这其实就是发生了视网膜脱离。

早期糖网眼可以通过激光或眼内注射药物治疗，但发展到非早期时，就要进行玻切手术了。形象地说，手术目的就是进到房间内，清除房间里的灰尘，把墙上的蜘蛛网打扫干净，再把脱离的墙面复位。

大家都知道，房间越早打扫越容易，少量的“蜘蛛网”或挂着的“蜘蛛网”很容易清除，而干硬的“蜘蛛网”紧贴在墙面上，清除的过程还可能损害到墙面，所以打扫时一定要尽早、及时，这样省时又省力，房间也能尽可能保留原有结构和功能。

通俗地说，玻切手术是在眼球上打三个洞，一个洞放灌注液，防止眼球瘪陷；另两个洞，一个放置探照灯照明，一个放施工工具（即手术器械）。很多患者担心手术风险，一拖再拖，不愿意做手术。其实，玻切手术确实是眼科复杂的手术，相对有风险，但随着医疗科技的发展，医生经验的积累，如今手术风险已降得很多，患者不必讳疾忌医，延误了治疗时机。

总而言之，还是重申这个道理：如果房间只有一个墙角有蜘蛛网，墙面也只坏了一点，手术好做，风险也小；但如果满屋子都是蜘蛛网，墙面也都坏了，手术难度就增加了，所以早发现、早治疗才能赢得更好结果。

问 预防儿童近视有啥好方法？

答

阮雯洁 上海中医药大学附属龙华医院眼科副主任医师



如今，近视的孩子越来越多，近视防控已成为青少年、家庭、学校乃至社会共同关注的公共卫生问题。预防和延缓近视，从小抓起，是有科学道理的。简单说，屈光不正包括近视、远视和散光三种情况。而零到三岁是一生中屈光度变化最大的时期，初生婴儿到学龄期儿童的视力发育是由低度远视向逐步正视化的发展过程。在此过程中，发生近视，需引起重视。

如何延缓近视的发展

角膜接触镜。角膜接触镜包括普通软性角膜接触镜、硬性角膜接触镜（RGP）、角膜塑形镜、多焦软性角膜接触镜等。其中，角膜塑形镜是公认具有控制近视进展作用的一种特殊类型的隐形眼镜，因角膜具有一定记忆性，患者只需夜间戴镜，白天无需戴镜也可获得清晰视觉。

它适用于年龄大于8岁、近视度数增长过快的青少年。但由于角膜塑形镜直接接触角膜，对护理的要求高，摘戴需在家长监督下进行，且需定期到医院随访。

低浓度阿托品。0.01%阿托品具有较好的近视防控效果，并较少反弹，可与其他矫正方法合并使用。

户外运动。大量研究证实，户外运动可有效控制近视进展，每天保证两小时的户外运动对控制青少年近视进展十分重要。

中医治疗。可进行针灸、推拿、耳穴按摩等治疗。

如何预防儿童近视的发生

- ▲“望远是防近之本”，应千方百计“向前看”，每天进行至少两小时户外活动，极目远眺；
- ▲不要在震荡、晃动的状态下用眼（如走路、坐车）；
- ▲标准照明，光线不应过暗或过强；
- ▲连续近距离用眼时间不应过长，建议每半小时休息五至十分钟；
- ▲保持读写时的正确距离（30-45厘米）及良好姿势，尽量不要躺卧阅读；
- ▲合理饮食，减少糖类碳水化合物摄入，充足睡眠；
- ▲保持每年进行视力检查。

问 压力大会招来皮肤病？

答

吴冠儒 李霞 上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医生

一天，一位衣着光鲜的患者来到皮肤科问诊。

患者：医生，这几天我脖子两边痒得受不了，抓一抓皮肤还越来越厚了，睡不着，也吃不好。

医生：最近是不是压力很大？感觉有点像神经性皮炎。

患者：神经性皮炎？医生你别胡说，我可是神经外科博士。这名患者后来确实被确诊为神经性皮炎，尽管他是神经外科博士。可见，这个疾病的知晓率确实有待提高。

神经性皮炎指特定部位皮肤出现瘙痒感明显、境界清晰、增厚、色沉及伴有脱屑的皮损，精神压力和情绪波动常为发病的原因，在搔抓或衣物摩擦后，皮肤损害及瘙痒感常常加重。此外，胃肠道功能障碍、内分泌系统功能异常、肠颈或皮带过硬、搔抓及阳光过度照射都有可能引起神经性皮炎。

要说明的是，神经性皮炎与神经系统的功能并无直接关系，也没有传染性。临床上最常见的发病部位在眼睑、颈部、肘部、踝部及腰背部，可单一部位发病，即局限性发病，也可全身泛发即为播散性。症状较轻的患者可有阵发性瘙痒，严重时因剧痒影响日常生活及睡眠，搔抓过度更有继发皮肤感染的可能。

得了神经性皮炎，必须由专业皮肤科医生进行特将皮损、发病部位和瘙痒程

避免这三类刺激 可减少反复作

- ◆ 避免精神刺激，保证充足睡眠，避免过度紧张；
- ◆ 避免食物刺激，少吃辛辣刺激或酒类食物；
- ◆ 避免机械刺激，即避免皮损部位的搔抓和摩擦；

因此，医生在问诊时，会询问患者关于衣领的问题。以此类推，如果有靴子磨脚磨得发痒的问题，说不定也是神经性皮炎惹的祸，要及时就诊。

度与慢性湿疹、扁平苔藓、银屑病、淀粉样变等疾病鉴别，因为不同疾病的治疗方法大有不同。

治疗上常因瘙痒程度及皮损范围及形态不同，选择适合剂量和强度的糖皮质激素外用，有些情况甚至需要局部封包治疗以控制皮损进展，佐以抗组胺药物、维生素、钙剂止痒，进而避免搔抓后进一步加重病情。当然，患者心情的自我调节也至关重要，痒的时候切记少抓，少抓，少抓！

本版图片：视觉中国

喝水都会胖，罪魁祸首竟是它

■顾卓伟

喝水都胖、月经不规律……这两大困扰女性朋友的难题看似无解，其实“元凶”很可能是多囊卵巢综合征（PCOS）。它已成为最常见的妇科内分泌疾病，每15-20名年轻女性中就有一名PCOS患者。不过，大多数人对它存在很多认识误区。

误区一：“这个病听上去像是卵巢上长了囊肿，我是不是得肿瘤了吧？需要开刀吗？”

说实话，这个病的名称已经误导大家太多了，不少人都把它理解为“卵巢上长了好多囊肿”，其实并非如此。多囊的“囊”并非肿瘤，而是一堆长不大的小卵泡，在B超下就表现为一个个小“囊”，疾病也由此得名。随着对这一疾病的研究逐渐深入，我们发现它对女性身体的影响主要在生殖（排卵障碍导致的月经不调和不孕症）和代谢（糖、脂代谢异常、心血管疾病）方面。

说到手术，确实有一种“卵巢打孔术”用来治疗PCOS，但目前临床上极少使用，所以大家大可不必担心手术问题。

误区二：“不是说PCOS患者都会变胖、汗毛重吗？可我没有，医生是不是搞错了？”

莎士比亚曾说，一千个观众眼中有一千个哈姆雷特。其实在医生眼中，PCOS患者也是如此。因为PCOS就是一个具有高度异质性的症候群，也就是说，每一名患者的表现都可以不一样！



这类患者有“环肥”，亦有“燕瘦”（肥胖型和非肥胖型各占一半）；有人满脸痘痘、小胡子浓密如同“女汉子”一般，亦有人皮肤白晢光滑得让人艳羡；有人“姨妈”长年不来，让人怀疑这位“亲戚”已经和自己断绝来往了，亦有人每次月经准时如同闹钟……这也正是该病的复杂之处，因此，不要简单地用身体外观来判断自己是或不是PCOS，这么专业的问题还是交给专业医生吧。

误区三：“听说这个病和遗传有关，可我家没人得这个病，为什么我就得了呢？”

没错，目前的研究结果已经确定该疾病与遗传有关，临床中也确实碰

到很多姐妹、母女一同前来就诊，但“与遗传有关”绝不意味着你的家人一定要有人和你一样患病。而且，遗传不仅限于女性家庭成员，诸如患者父亲有多毛、脱发等高雄激素表现，一样属于PCOS的遗传范畴。

其实，就像糖尿病、高血压等常见的慢性病一样，其发病一定是环境、生活方式、遗传等因素共同造就。往好处想，PCOS患者的后代如果养成健康的生活方式，也是完全有可能不表现为PCOS的。

误区四：“听说得了这个病不能生孩子了。我还没结婚，难道一辈子做‘剩女’啊？”

谁说得了这个病就不能生孩子了？

这是明显的断章取义！PCOS患者确实存在排卵障碍的问题，怀孕不那么容易，但是，只要配合专业医生的治疗，必要时辅以促排药物等方法，怀孕并非“遥不可及”。

可以负责任地说，如果没有其他导致不孕的因素存在（如输卵管、男方精液质量等），PCOS患者的怀孕几率几乎等同于正常女性。所以，该恋爱就恋爱，该结婚就结婚，“剩女”的锅，PCOS不背。

误区五：“医生，我在各大医院看了五年多了，至今都没根治，您快想想办法吧！”

很遗憾，PCOS和高血压、糖尿病等慢性疾病一样，目前并没有根治的方法，但只要配合医生治疗，它完全可控。我们的态度是“战略上藐视它，战术上重视它”。

误区六：“这个病究竟要看到什么时候，40岁？50岁？”

答案是：适时干预，终身管理。所以，不要抱怨为什么停药后月经总是不准，因为疾病特点就是如此；不要质疑医生为什么总是叮嘱你定期复查、坚持锻炼，因为疾病特点就是如此；不要埋怨医生隔一段时间就要让你服药、抽血，因为疾病特点就是如此。

请记住，世界上最希望你健康下去的，除了家人，应该就是你的医生。所有的慢性病管理，都是建立在医患双方相互信任的合作关系上的，一起努力，积极拥抱美好生活！

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院妇产科副主任医师）