

健康热评 JIANKANGREFENG

# 关爱老年人 正确识痴呆

本报记者 陈晶

有这样一种疾病，它虽不致命，却会悄悄偷走人们的“记忆”，患者会从新近发生的小事开始遗忘，常常话到嘴边想不起来要说什么；严重时可能失去基本常识，生活不能自理，甚至忘记了自已是谁……这种疾病是阿尔茨海默病，俗称“老年痴呆症”。9月21日，是世界老年性痴呆宣传日。患了老年痴呆会对病人及其家庭造成严重影响，因此，早发现、积极预防是关键。

## 老年痴呆有征兆，低密度脂蛋白胆固醇指标莫忽视

“据统计，全球约有3500万阿尔茨海默病患者，而我国的患者数居世界之首，目前已超过1000万人。令人遗憾的是，目前还没有治愈老年痴呆的方法，只能暂时缓解病情。”福建医科大学教授王文祥介绍，要想降低老年痴呆发病风险，积极预防是关键。

“老年痴呆或提前10年已有征兆，低密度脂蛋白胆固醇指标莫忽视。”王文祥提示，《柳叶刀·健康长寿》杂志曾发表一项研究显示：中年时高水平的低密度脂蛋白胆固醇，与10年后患痴呆症风险增加有关。该研究在长达23年的随访年间，对超180万名40岁以上的英国成年人进行了血液胆固醇测量。结果发现：在65岁以下人群中，低密度脂蛋白胆固醇水平高于190mg/dL(4.92mmol/L)的人，与水平低于100mg/dL(2.59mmol/L)的人相比，10多年后被诊断为痴呆症的风险高出约60%；而且与老年血脂水平高相比，中年血脂水平越高发生痴呆症的风险越大。

低密度脂蛋白胆固醇是怎样伤

害大脑的？王文祥介绍，Aβ-淀粉样蛋白，是大脑中潜在的一种毒性蛋白质，当其过度累积时就会形成淀粉样蛋白斑块沉积，从而毒害细胞、破坏神经传递，增加老年痴呆风险。而大脑神经细胞膜中所含的低密度脂蛋白胆固醇，是β淀粉样蛋白聚集的催化剂，可以让其聚集速度快20倍。因此，当身体内的低密度脂蛋白胆固醇水平过高时，更容易形成脑内淀粉样蛋白斑块沉积，这大大增加了罹患老年痴呆的风险。另外，低密度脂蛋白胆固醇负责把胆固醇从肝脏运送到全身组织和器官，当其含量过高，多余部分就会沉积于心脑血管的动脉壁内，增加动脉粥样硬化的危险性，可能诱发脑梗等疾病，同样不利于大脑健康。

“因此，要想保护大脑，降低老年痴呆的风险，平时一定要重视低密度脂蛋白胆固醇指标(LDL-C)。”王文祥提示，《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》指出，低密度脂蛋白胆固醇理想水平为：LDL-C<2.6mmol/L(100mg/dL)；合适水平为：LDL-C<3.4mmol/L(130mg/dL)；边缘升高为：3.4mmol/L≤LDL-C<4.1mmol/L(160mg/dL)；升高为：LDL-C≥4.1mmol/L(160mg/dL)。

“如果低密度脂蛋白胆固醇水平处于边缘升高或者升高的情况，一定要及时就医治疗，并调整生活习惯。”王文祥介绍，人体内的胆固醇1/3~1/4来自食物(外源性胆固醇)，因此平时一定要注重食物的选择和分量。首先，要控制食量，科学配餐。一顿正餐里，可以用粗粮杂粮代替1/3的主食，分量比自己拳头稍大即可；瘦肉或鱼类半个手掌的分量；新鲜的蔬菜

一大碗；新鲜的水果一个拳头大小的量；饿的时候加餐可以选择一小把原味坚果、一杯酸奶等。其次，摄入可溶性膳食纤维、植物甾醇。它们能有效促进胆固醇的代谢，如燕麦、糙米、豆类、小麦胚芽、麦麸等可以适当多吃。此外，需摄入卵磷脂。一方面它能减少肠道吸收胆固醇，另一方面能促进胆固醇的利用。需注意的是，鸡蛋黄、动物肝脏虽富含卵磷脂，但脂肪含量高，要适当吃；对于本身就有高胆固醇的患者而言，建议选择吃大豆。

## 注意，这些危险因素可能引发老年痴呆

除了高水平低密度脂蛋白胆固醇与老年痴呆症风险增加有关，另外一些危险因素也须格外注意。

首先是遗传因素。“大部分痴呆患者是散发性疾病，总体遗传性的因素不到3%。如果父母一方患病，其子女患病率和正常人群几乎一样。但是，如果家族中连续几代人都有这一疾病，或者父母双方甚至父母及家中有血缘关系的亲人也患有这一疾病，那你的家族有可能携带这一疾病的基因，需要提前到有条件的医院进行检查。”北京大学第一医院主任医师孙永安介绍，大部分老年痴呆可以预防，以常见的痴呆类型阿尔茨海默病为例，这个疾病在正式有临床症状之前15年甚至20年左右，其脑内就会发生一系列的变化，可以通过特异性检查来预测。

睡眠不好，也会引起老年痴呆。“睡眠后大脑内发生一系列周期性的变化，即小胶质细胞等细胞体积变小，脑内血流显著减

少，给出的空间被脑脊液大量充盈。通过大量的脑脊液循环，可以清除脑内产生的大量垃圾物质，如引起老年痴呆的关键致病因素——β淀粉样蛋白。”孙永安解释，与睡眠好的人相比，睡眠质量差的人的大脑内往往会积累更多的β淀粉样蛋白和tau蛋白，导致老年痴呆的发生。

“此外，还须注意疱疹病毒感染会诱发阿尔茨海默病。”孙永安提醒，美国西奈山伊坎医学院Joel Dudley团队发表的研究表明，疱疹病毒可能在老年痴呆致病因素中发挥了重要作用。该研究团队分析了900余个人类大脑样本，发现老年痴呆患者脑内普遍高水平存在两种疱疹病毒亚型，即人类疱疹病毒6A型和7型。接着，研究者进一步确认了“病毒数量形状基因座”与老年痴呆的相关性，结果表明，上述疱疹病毒中，特别是HHV-6A，影响诸多老年痴呆风险基因，导致老年痴呆的发生。

## 关注老年痴呆，预防是关键

“老年痴呆，预防是关键。预防老年痴呆，应先从积极用脑、保持良好心态开始。”王文祥提示，在控制好低密度脂蛋白胆固醇水平的同时，如果能保证健康的生活方式，可以进一步促进大脑健康，帮助预防老年痴呆。长期情绪低落，容易引起认知功能下降，增加晚年患老年痴呆的风险。

“其次，须忌烟、忌酒。”王文祥提醒，香烟中的尼古丁

会激活大脑的乙酰胆碱受体，刺激神经持续兴奋，具有较强的成瘾性。长期吸烟者，离开香烟会出现精神萎靡、头晕头痛、思维迟钝等不良反应，且香烟还容易诱发DNA突变。另有报告显示，酒精可麻痹神经中枢造成传导阻滞，部分长期饮酒的人还存在大脑皮质层萎缩的现象，而大脑皮质是非常重要的生理功能区域，一旦受损对运动、饮食、思考和感官等都将产生不利影响。

“此外，肥胖是老年痴呆及相关疾病的危险因素之一，保持健康的体重也很关键。”王文祥提醒，肥胖群体更易发生炎症、氧化应激、胰岛素抵抗等情况，可损伤脑细胞，增加痴呆的发生风险。建议积极运动、合理饮食，将体重控制在正常范围内。



# 开卷有益 勤学笃行

## ——自贡市政协纵深推进“书香政协”委员读书活动



自贡市政协召开深入开展委员读书活动推进会

委员读书活动开展以来，自贡市政协深入贯彻落实习近平总书记关于开展委员读书活动的重要指示和全国政协主席汪洋在“学习贯彻习近平总书记重要指示 深入开展政协委员读书活动”座谈会上的讲话要求以及省政协深入开展委员读书活动推进会精神，组织市、区县全体政协委员和机关干部深入学习贯彻习近平总书记来川视察重要指示精神以及省第十二次党代会、市第十三次党代会精神等，推动“读书+履职”深度融合、相互赋能，切实推动“书香政协”委员读书活动走深走实。

**旗帜鲜明讲政治，精心谋划读书活动。**旗帜鲜明讲政治是人民政协的本质要求。自贡市政协高度重视“书香政协”委员读书活动，始终坚持正确的政治方向和舆论导向，先后成立了由市政协主要领导任组长的“书香政协”委员读书活动指导组和“牢记嘱托·同心奋进”主题读书活动指导组，下设读书办具体牵头指导读书活动开展；制定并印发了《自贡市政协关于开展“牢记嘱托·同心奋进”主题读书活动工作方案》；召开了自贡市政协深入开展委员读书活动推进会，对主题读书活动进行动员部署，不断引导政协委员和机关干部提高政治站位，深化对习近平总书记重要指示的思想内涵、核心要义、实践要求的认识把握，不断丰富读书形式和拓宽活动广度深度；领导带头学习分享，自贡市政协主席王猛多次对开展好读书活动提出具体要求和明确指示，在省政协“牢记嘱托·同心奋进”第一专题读书活动微信群担任轮值群主时带头领学导读，组织发言交流，在政协机关带头作

“书香政协”委员读书活动专题辅导讲座，其余主席会议成员依次每月开讲一期专题讲座，分享各自读书学习心得体会和工作感悟。

**传承读书好传统，积极搭建活动平台。**读书学习是人民政协的优良传统。自贡市政协一直以来始终鼓励引导政协委员和机关干部多读书、读好书、善读书，通过线上线下荐书、领读、导学、研讨等方式加强读书交流，相互分享阅读书目、读书心得、读后建言等内容。扎实开展丰富多彩的各种专题活动，线上通过微信读书群、政协网站专栏等多种方式开展活动，线下通过举办读书分享会、利用市图书馆自贡市政协文史资料馆建设“政协书院”和现场读书平台，设立政协机关“读书角”和基层“政协委员书屋”等组织读书活动；积极搭建读书活动平台，政协门户网站开设了“书香政协”专栏，各专委会建立了微信委员读书群，《自贡政协》内刊开设了“书香政协”专栏，每周机关各委室开展半日读书交流，每月开展一场“机关学习讲坛”、每月编印一期《委员读书简报》，每季度邀请专家学者开展“政协讲坛”暨常委学习日集中学习培训。

**读书履职相促进，推动活动走深走实。**努力把读书的收获转化为做好政协工作的过硬本领和履职尽责的工作成果。自贡市政协坚持将读书与履职相促进，鼓励自主读书和集中学习相结合，激发政协委员和机关干部读书学习热情，在读书中锤炼履职本领，将读书活动中形成的重要意见建议转化为提案、社情民意信息、大会发言等，用实际工作的成效检验读书学习成果。组织推荐各类阅读书目，认真学习了《平“语”近人——习近平总书记用典》《乡村振兴战略 重构新农

业》《100件最具影响力重要提案故事》《碳达峰碳中和：迈向新发展路径》《中国2049走向世界经济强国》等书籍，通过在读书互动中分享心得体会、形成集体智慧，并将读书活动与“双助”“有事来协商”以及“委员建功引领行动”等工作紧密结合，进一步提高委员建言资政的精准度和时效性，推动政协工作提质增效、与时俱进。

自贡市政协积极深化三级政协联动，在组织市政协机关干部有序参加省政协第一专题读书活动、安排部署市政协10个“书香政协”读书活动专题和8个“牢记嘱托·同心奋进”主题读书活动专题的同时，注重加强对各区县政协建立工作机构、结合实际情况组织本区县委政协委员和机关干部开展好读书活动的指导，各区县政协积极开展委员读书活动，在活动中不断创新和丰富活动形式，形成了各自读书活动的特色和亮点。

**自流井区政协：**围绕“崇尚尚读 知深行远”主题，组织开展“诵经典”“讲理论”“读好书”等七大主题活动，持续推进“书香政协”委员读书活动走深走实。建立并固化全体委员一年一度、活动团长半年一次、政协常委季度一回、机关支部每月一课的“四个一”学习制度；构建并推广“一课一刊一讲一微一端”“五大”学习载体，举办“书香政协 知行讲堂”；组织委员、机关干部开展庆“七一”“红色经典诵、委员荐书”“迎庆二十大、永远跟党走”主题征文等活动；积极打造区政协书画艺术馆，出版《百年自流井乡愁》等系列文史资料，着手启动《百年自流井味道》等编撰工作。

**贡井区政协：**突出界别特点、履职需求组建了八个专题学习小组，整理发布首批推荐书单；将委员读书活动向企业延伸，现已建成以政协书阁、委员读书吧、委员读书分享吧、航空产业园区委员读书吧等为载体的委员读书活动阵地，为不同界别委员提供了不同的读书平台，并着力打磨一批委员读书履职特色活动、培育一个委员读书输出平台，举办“委员讲堂”，放大委员读书溢出效应；在“上贡井”App特别开设了“书香政协”专栏，下设“开卷有益”“旭川书院”“品读书香”以及“读书动态”四个栏目，适时推送委员读书活动开展情况。

**大安区政协：**为进一步加强委员们读书学习的主动性和积极性，区政协创新成立了由读书办主任兼任组长、区政协经验丰富退居二线的领导为成员的读书活动督查组，采取定期和不定期、每半月至少督查一次的方式，对区政协机关和全区12个委员小组在开展读书活动中指定书目的阅读进度情况、委员读书笔记、委员心得体会和感悟、委员读书收获、读书所获知识运用实际工作等情况进行专项督查，确保读书活动不流于形式，务求政协委员读书活动走深走实、取得实效。

**沿滩区政协：**开展委员读书活动以来，区政协

依托书画艺术院开展了“阅读沙龙+书画艺术”特色读书活动，举办了“喜迎二十大 书香润万家”读书分享会和“踔厉奋发新征程，笃行建功新时代”委员诵读活动，举办展览8场次，创作了“追忆盐道、笔尖寻迹、墨香政协、因盐说画”4个工作品牌，向社会特别是中小学、幼儿园免费开放展览室，擦亮了沿滩文化品牌，传承了沿滩文脉，以“书香政协”建设推动了“书香社会”建设。

**荣县政协：**在西部陶都小镇打造集文史展陈、委员读书、书画创作、联谊交流于一体的荣县书香政协之家，完成场地选址、可研论证、评审立项，落实专用场地400平方米，布局政协文史陈列室、委员读书室、文史及书画创作室、委员作品展陈室、政协联谊会等五大区域，届时将成为各界别委员、社会人士交流往来谈古论今的理想场所，依托“荣州七子”等荣县籍文史书画名家，不定期、分批组织政协委员开展参观学习、读书分享、书画创作等活动。同时，用好“荣小协”公众号等展示书香政协、线上履职成果，通过购买服务，创建“委员履职App平台”并组织专题培训，让政协委员履职实现线上自报、第三方汇总、打分评优，成为委员风采展现、学习交流、社情民意和民主协商的渠道，推动委员履职制度化、规范化、平台化。

**富顺县政协：**在“富顺眼”App开设“书香政协”专题，不定期推送政协委员读书活动进展情况、委员读书心得体会、读书成果转化等；在富顺电台(FM94.6)开设政协委员读书分享节目，组织政协委员定期走进富顺电台开展读书分享，已开展一次司法惠民生活活动；开展政协委员读书联动系列活动，政协委员定期走进图书馆、文化馆、档案馆等联动开



自贡市政协机关2022年学习培训动员会暨市政协领导专题辅导讲座

## 三种牛黄解毒丸，你选对了吗？

邻居小王，前两天和朋友涮川味火锅，胃口大开。第二天不仅嗓子红肿疼痛，还长了口疮。正好家里小药箱有一盒康氏牛黄解毒丸，看到主治症里有口鼻生疮、咽喉肿痛，于是请教我吃这个药可以吗？市面上有牛黄解毒丸、京制牛黄解毒丸、康氏牛黄解毒丸三个种类。它们名称都有牛黄解毒丸字样，治疗症里都包含口鼻生疮、咽喉肿痛，但是它们在临床应用还是有区别的，一定要对症治，才能取得满意效果。

牛黄解毒丸诸药合力主治火热内盛引起的咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮、目赤肿痛。临床多用于中焦脾胃内火上攻头面，如胃火亢盛反复发作的口疮，三焦火盛所致的牙龈红肿疼痛、喉痹等症。

康氏牛黄解毒丸以牛黄解毒丸组方配伍发挥清热解暑作用。本品主治肝肺蕴热、风火上扰引起的头目眩暈、口鼻生疮、风火牙疼、暴发火眼、皮肤刺痒。

京制牛黄解毒丸清热解暑、燥湿泻火、疏风散热、止痛之功最强。不仅用于清泄肺胃之火，如口鼻生疮、风火牙痛、咽喉疼痛、耳鸣肿痛、大便秘结、皮肤刺痒，还可用于治疗风热之邪或风邪入里化热引起的火疔，如风火牙痛、暴发火眼、疔疔红肿、皮肤刺痒等症。

由此看出，邻居小王因为吃川味火锅，由于过度摄入辛辣美食、饮食不洁引起脾胃内火旺盛，于是出现了嗓子肿痛、口疮的症状，对症服用牛黄解毒丸。

需注意的是，牛黄解毒丸与康氏牛黄解毒丸均含有雄黄，康氏牛黄解毒丸另含有朱砂。2020版《中国药典》记载雄黄，其主含二硫化二砷As<sub>2</sub>S<sub>2</sub>，常用量0.05g~0.1g；朱砂主含硫化汞HgS，常用量0.1g~0.5g，二者均具毒性。一定要严格按照剂量服用，不可随意加量。这两种药孕妇禁服。且康氏牛黄解毒丸含有人工麝香，为麝香的代用品，其属于兴奋剂成分，故运动员慎用。

此外，服药期间忌同时服用滋补性中药，滋补性中药大多药性偏温，一方面会降低清热药寒凉之性，影响药效。另一方面助长患者内热，如同火上浇油；三个品种属于寒凉药，易伤脾胃，均不宜长期服用；饮食方面忌辛辣、油腻食物，忌吸烟饮酒；如有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病患者，正在使用其他药品，更应在医师或药师指导下服用；儿童、年老体弱者应在医师指导下使用；过敏体质者慎用。

(北京积水潭医院副主任药师 魏娜)