

### 新观察

开创实现老年人脑健康的新模式,我国对老年人记忆大样本、长周期研究的首篇论著在国际顶刊BMJ发表——

# 留住老年记忆的方法找到了!

本报记者 刘喜梅

“这一研究表明,坚持健康的生活方式,与记忆衰退的速度较慢有关。”“这项研究有力证明了找回记忆、预防痴呆,可通过健康生活方式实现。”“该研究找出了保护老年人记忆的有效方案,开创了实现老年人脑健康的新模式。”……

近日发表在最新一期国际顶刊《英国医学杂志》(BMJ)上的一项有关老年人记忆的研究成果,引发了业界的极大关注和热烈讨论。该研究由首都医科大学宣武医院贾建平教授团队完成,题为“老年人健康生活方式与记忆力下降的相关性:10年基于人群的前瞻性队列研究”。BMJ杂志专门针对该研究成果撰写了大篇幅评论,高度肯定了该研究结果的重要性。

“记忆下降是导致痴呆的一个重要危险因素,一个人如果能把记忆保护好,就可以不得痴呆或者少得痴呆。致力于记忆研究方向几十年来,我一直希望能够找到预防、延缓痴呆的办法,特别是非药物疗法。这项发表在BMJ上的研究成果,作为我们团队整个队列研究成果的一部分,用大数据证实了‘管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好’的非药物疗法,对于保护老年人的记忆是切实有效的。”谈及研究初衷及成果发布,贾建平从容又坚定地告诉记者。

### 找回记忆、预防痴呆,可通过健康生活方式实现

健康的生活方式至关重要。世界卫生组织曾指出,遗传因素、环境因素、医疗条件以及个人生活方式是影响健康的四大基本因素。那么,生活方式又在多大程度上影响着老年人的脑健康呢?

“记忆是生命的灵魂,也是脑健康的重要指标。对于年轻人而言,记忆力是一项重要的竞争能力;对于老年人而言,记忆力则是呈现生命活力的一项重要因素。关于生活方式因素和记忆丧失之间的关系,既往的研究虽有涉及但大都只关注单一的生活方式因素,如吸烟、喝饮料、日常饮食或体育活动等对老年人记忆的影响,很少有研究关注多种生活方式因素对记忆衰退的联合影响。因此,比较每种因素对记忆衰退的贡献,一直是医学界面临的挑战之一。”贾建平向记者介绍。

为了突破这一挑战,贾建平团队在研究设计中将参与者进行三个等级的分组,并评估饮食、体育锻炼、社会活动、认知活动以及烟酒控制等六种生活方式因素对老年人记忆功能的影响。其中,拥有4-6种健康生活方式因素的参与者被分为良好健康生活方式组,拥有2-3种健康生活方式因素的参与者被分为中等健康生活方式组,拥有零到一种健康生活方式因素的参与者被分到不良健康生活方式组。



贾建平教授(左)带领团队成员进行阿尔茨海默病早期诊断和治疗研究

“通过对29072名参与者历时十年的跟踪调查,我们发现,如果中老年人坚持7种及以上推荐的饮食(谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品,适量的盐和油,以及鱼类、饮茶)、每周≥150分钟的中等强度或≥75分钟的高强度体育锻炼、每周≥两次的社会活动、每周≥两次阅读思考和书写等,同时控制烟酒,和不能坚持这些健康生活方式的人相比,可每年多获得更高的记忆分数,也将大大降低痴呆发生率。这说明,找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现,其中这些影响因素又以饮食因素最为突出。”贾建平介绍。

尤其值得一提的是,贾建平团队的研究还发现,APOE ε4是遗传因素中影响记忆的重要风险基因,而健康的生活方式同样可以对APOE ε4基因携带者的记忆形成有效保护作用,并抵消APOE ε4所带来的发病风险。

“中国现有2.7亿人携带APOE ε4基因,因而在保护老年人记忆时也要考虑到遗传因素。实际上,生活方式干预的方法不但适用于老年人,也适用于携带这种基因的中青年人。因此,提高这一人群更早开展健康生活方式的意识,将对我国的国计民生和全民脑健康产生重大影响。”贾建平强调。

### 预防,是脑健康疾病最经济有效的策略

十年一剑,源于矢志不渝地坚守。“很多人问我为什么选择了记忆和认知障碍作为研究方向,说实话,是因为患者。我是1998年从国外回来担任宣武医院神经内科主任。

在那个年代,我国在认知障碍领域尤其是阿尔茨海默病领域的研究还比较薄弱,临床上对该病的认知和治疗也存在诸多误区。所以我就以患者数量最多的阿尔茨海默病为切口,在宣武医院开设了我国第一个国际接轨的记忆门诊,此后又培养了诸多医生,将记忆门诊推广至全国。”贾建平告诉记者,作为记忆和认知障碍领域中最常见的一种疾病,仅阿尔茨海默病所带来的负担就让人痛心疾首。

这些负担,表现在患者身上,也表现在患者因为治疗所带来的经济负担上。

“现在,在全球,每3秒钟就会新增一名阿尔茨海默病患者,这就意味着会有一个人失去美好的记忆。在我国,阿尔茨海默病及相关记忆障碍症患者已经居于世界首位并持续增加,患者年治疗费用高达1万多亿元,阿尔茨海默病也已成为中国人的第五大死因。而具体到患者个体,几乎所有的该病患者都有某种令人难以理解的习惯和超越症状——有的人忘记了回家的路,甚至忘记了自己和亲属;有的人不停地在家翻找东西、脾气暴躁;还有的人长年累月坐在同一个地方,一言不发。到了晚期,这些患者大都还要面对大小便失禁、并发病等各种问题。所以,面对这些状况,作为医生,总想做出一些改变。”贾建平坦陈。

“预防,是贾建平团队选择的改变突破口。

“众所周知,肿瘤患者到了晚期,治疗的效果和预后都不理想。记忆相关疾病同样如此,患者一旦被诊断为痴呆,想要再逆转病程几无可能,但是在患者的无症状期或出现轻度认知障碍尚未进展到痴呆时及时干预,就能取得很好的疗效。以阿尔茨海默病为例,若能够在无症状期及早诊断和治疗,大约有60%的人病情可以延后,甚至治愈。这就是预防的效用。”贾建平解释,发表于BMJ的研究成果,同样是团队寻找和确定痴呆预防方案的探索。

在践行生活方式干预方案的患者中,有一位50多岁的工程师让贾建平印象深刻。

原来,这位工程师是因为记忆力衰退,担心自己会患上老年痴呆而找到贾建平。在一系列的检查之后,贾建平为该患者制定了“生活方式干预+药物”的联合治疗方案。经过两年的治疗,患者的影像学检查显示,他原本有一条缝的颅缝变得饱满了,记忆力也得到了明显的恢复。

“这位工程师的诊治经历,证实了及早干预不仅可以延缓甚至还可以扭转记忆的衰退进程。而他,只是接受我们生活方式干预方案的众多患者之一。”对于这一结果,贾建平很欣慰。

让贾建平更加欣慰的是,团队发表于BMJ的这一研究成果也是目前我国对老年人记忆大样本、长周期研究的第一篇文章,其不仅为延缓老年人的记忆力衰退中国方案的制定提出了强有力的科学依据,也为全球保护老年人免受记忆力衰退困扰的公共卫生政策的制定和实施提供了重要数据支持。

“预防,是最经济有效的策略。健康的生活方式作为一种看得见、摸得着、可开展、接地气的非药物疗法,对于广大民众来说简便易行。我们希望,以这项前瞻性的队列研究为契机,将生活方式的干预方案在记忆相关疾病的无症状期和疾病早期推广开来。”贾建平最后表示。

1米以上社交距离。注意手卫生,尽量少接触公共设施和物品。及时洗手或使用手部消毒剂,不要用不干净的手触摸口、眼、鼻。倡导线上、线下结合的方式进行采购,鼓励线上采购、上门配送、无接触交易等便利服务。

此外,《手册》还指出,村内环境卫生与健康密切相关,要搞好村内环境卫生。乱扔垃圾、乱倒污水、乱堆柴草、禽畜散养,不仅影响村容村貌,更为各种传染病的滋生和流行创造了条件,给村民的健康埋下隐患。应做好环境整治,生活垃圾分类投放,日产日清,垃圾、污水集中处理;保护好饮用水源,治理排污渠、臭水塘;家禽、家畜圈养,各家各户要做到庭院及周围环境干净整洁。如果家里没有自来水或其他清洁流动水源,可请他人用水盆、水瓢、水壶等器具盛水,倒在手上形成流动水冲洗。在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访邻里,为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助,将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的乡亲。

### 北京疾控发布提醒:

## 开学进行时,请查收健康指南

开学的脚步越来越近,学生和家长们应如何做好健康防护?北京疾控日前发布了多项健康提醒——

### 做好自我健康监测

家长和孩子在开学前七天要开始做好每日自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等11类症状,要及时进行抗原或核酸检测。如确认感染新型冠状病毒,须如实报告学校,并延迟返校,不带病到校工作和学习,且符合新冠疫苗接种条件的学生应尽快接种疫苗。

### 调整好作息

学生应保障睡眠时间,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。临近开学时家长要帮助孩子合理安排起居,尽量保持与在校时作息时间一致,减少外出。睡前一小时不看电子产品,就寝后卧室应安静、无光照、温湿度适宜以保障睡眠质量,早睡早起,避免熬夜。家长应督促孩子循序渐进加强体育锻炼,日常学习生活中保持身心愉悦。

### 注意个人卫生

保持手卫生,饭前、便后便后,触摸眼口鼻前,均应用流动水按“七步洗手法”洗手或用免洗手消毒剂或消毒湿巾进行手消毒。勤换衣,早晚刷牙,远离烟酒,远离有毒有害物品。不随地

吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻并及时做好手消毒。

### 保持健康饮食习惯

三餐定时定量,荤素搭配,切忌暴饮暴食,不生食或半生食海产品和水产品,生吃瓜果、蔬菜要洗净,合理选择零食,保持健康体重,倡导家庭分餐,聚餐使用公勺公筷,就餐时不说笑话,不打闹。

### 保持规范读写姿势

规范读写姿势,做好“三个一”:即胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。家长应按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》(GB/T 3976-2014)为学生选择或及时调整符合其身高的桌椅,提供亮度适宜、稳定、安静的场所阅读学习,学生应避免在颠簸摇晃的环境下(如乘坐汽车时)阅读,避免长时间使用电子产品如电视、电脑、手机等。

### 关注学生视力状况

家长如发现孩子存在歪头视物、视力下降、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状或近视度数加深,需尽快带孩子到正规医疗机构检查,及时采取科学的方法进行矫治。引导孩子积极参加“北京市中小学生重点人群关爱行动”,做好近视肥胖等常见病自我监测,了解孩子远视储备情况,保证每天阳光下户外活动2小时,纠正用眼过度、多坐少动等不良习惯,防止近视、肥胖、脊柱弯曲等常见病的发生发展。(韩毅)

## 口腔溃疡:不可小觑的“上火”

唐旭东

很多人都遭受过“口腔溃疡”的困扰,提起它时人们常说“上火”了。作为临床最常见的一种口腔黏膜疾病,口腔溃疡是口腔黏膜的俗称,多发于舌头、唇内侧、颊黏膜等缺乏角质化层或角质化较差的部位,20-50岁人群多见,秋冬季高发,经常反复发作。

口腔溃疡虽不算什么大病,但妨碍饮食、影响说话,严重时还伴有低热、局部淋巴肿大等,不可小觑。

### 口腔溃疡因多样

现代医学认为口腔溃疡与免疫失调、微量元素缺失、口腔菌群失调、微生物感染、微循环障碍、精神情绪、局部创伤、遗传及不良生活习惯等多种因素有关。从某种角度来看,口腔溃疡也是身体机能紊乱或变弱的信号。常见病因为:饮食结构不合理。进食新鲜蔬菜、水果过少,营养摄入不均,尤其是缺乏维生素B、C以及锌、铁等微量元素。

精神压力大。紧张情绪容易导致机体抵抗力下降,引发口腔溃疡。

细菌感染:医学界已证实口腔溃疡相关的两种病毒为人巨细胞病毒和EB病毒。一旦患感冒、压力大、疲倦或精力不足时,易患口腔溃疡。

激素影响:口腔溃疡与激素变化有一定相关性。如女性月经前口腔溃疡每发作或加剧,更年期口腔溃疡的发病率有升高现象。

遗传因素:如父母双方均患有口腔溃疡,其子女约80%-90%会患病,若双亲之一患此病,其子女约50%-60%患病。

### 口腔溃疡是“火气大”的缘故?

中医认为口腔溃疡有虚实之分,并非都由“火”引起,相当一部分患者属虚实夹杂证或虚证,片面强调“火”,甚至长期服用大量苦寒去火药,是不对的。

实证者,口腔溃疡有红晕,灼热疼痛较明显,多伴有口臭、头痛、口干苦、烦渴燥热等。临床常见证候有三——脾胃积热型:多由饮食不节制,暴饮暴食,或进食油腻、辛辣、荤腥食物过多引起;心火上炎型:伴思虑过度,心烦不寐等症;心脾积热型:小儿易出现该证型,伴有吐奶、喜昼夜哭闹。

虚证者,多反复发作、缠绵难愈,疮面呈灰白色,且常伴有倦怠、腰酸腿软、纳食无味、乏力、四肢不温等症。临床常见证候有——心血不足型:妇女月经前口腔溃疡发作,行经则轻,经净则愈;肾阴亏虚型:多伴有头晕耳鸣、腰膝酸软、梦遗早泄等;脾胃虚弱型:其中,胃阴亏虚型多伴口干饥渴,食少早饱,镜面舌,以及中气不足、气短乏力、腹胀便溏等症;脾阳虚型:口腔溃疡难愈合,伴口涎多、畏寒肢冷、夜尿频多等症。

### 中医药治疗口腔溃疡有特色、疗效好

现代医学治疗以局部止痛、抗生素、免疫调节剂为主,效果多不稳定,且容易有副作用,对远期防治尚无有效方法。中医药治疗本病强调个体化,有特色,大夫依据患者病因、症状、舌脉、疮

面特点进行综合辨证论治,常用方法包括中药汤剂、中成药、针灸或外治法等。

双向调节:实火型口腔溃疡可选用清热泻火、活血解毒作用的药物,如牛黄解毒片、独一味胶囊、栀子金花丸、复方黄连清毒灵等;阴虚型可选用知柏地黄丸、杞菊地黄丸等,这些药物可减轻疮面充血、水肿、渗出,促进愈合等,同时改善咽喉肿痛,便秘等症;气虚阴伤型可选用黄芪扶正胶囊;阳虚型可用附子理中丸、金匮肾气丸等。此外,口腔溃疡发作期,可配合使用冰硼散、锡类散、西瓜霜喷剂喷涂患处,通过含漱清洁口腔创面,减少创面渗出,抗炎、消肿、止痛。

针刺治疗与中药外治:针刺治疗具有疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪作用,可双向调节紊乱的免疫功能。选穴常用天枢、足三里、合谷、中脘、关元、气海等,也可针药联合,可有效缩短溃疡病程,缓解患者痛苦。穴位贴敷可刺激穴位经络、疏通气血,并透皮吸收发挥药效,譬如吴茱萸散贴敷脚心(涌泉穴)可减轻黏膜充血、缓解疼痛,缩小溃疡面积。操作方法如下:每晚临睡前取吴茱萸末15g用布包裹,次日早晨取下,连用2-3次。

食疗方和茶饮方也是不错的选择。可选以下几种:其一,莲子3克,栀子9克,连翘、甘草各6克,开水浸泡,代茶饮;或鲜竹叶一把,洗净,入水加冰糖适量,煮沸片刻,代茶饮。心脾积热、口腔溃疡者用之。其二,太子参3克,麦冬6克,玄参3克,金银花3克,生甘草3克,水煎代茶饮;或新鲜金银花数个,水煎代茶饮。阴虚或气阴两虚者适宜。此外,梨、百合、荸荠、菊花等皆能滋阴降火,有助于预防、治疗口疮。

调理好起居、饮食、情绪有助于减少复发

防止口腔溃疡复发需要从饮食、起居、心理、个人卫生等诸多环节进行调理,因人而异、各有侧重。主要有以下几个方面:

注意口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后漱口习惯,及时清除口腔内残留物。

保持营养均衡,不偏食,多吃新鲜蔬菜、水果,保证多种维生素尤其B族维生素和锌、铁等元素摄入。

少吃葱蒜、芥末、酸醋、辣椒、咖喱等刺激性的调味品,少吃或不吃过烫、过冷、烧烤、油炸、坚硬的食物,从而减少口腔刺激。

避免紧张、急躁、郁闷等不良情绪,心态平和、乐观开朗、心情舒畅有助于提高和保持良好的免疫力和抗病能力。

生活起居有规律,避免过度劳累,保证充足睡眠。

注意保持大便通畅。大肠经与口唇、舌有络属关系,临床上患者大便好转,口疮也随之改善,大便异常往往加剧或复发。

坚持适度锻炼,改善体质。八段锦、太极拳等中医养生功法身心同调,适宜长期习练。

## 农村地区多措并举“保健康 防重症”

本报记者 陈晶

目前,全国整体疫情已进入低流行水平,各地疫情保持稳步下降态势,但农村仍然是当前疫情防控的重中之重。春节期间人员流动频繁,也加大了传播风险。那么,农村地区如何做到“保健康、防重症”?一直在农村生活的人,会不会感染新冠病毒?为了帮助广大农村居民更好地应对新冠病毒感染,近日发布的《农村居民新冠病毒感染防治健康教育手册》(以下称《手册》)分别给出了专业解答。

《手册》介绍,我国农村地域广、人口多、人均医疗资源相对不足。为了最大程度降低新冠病毒感染带来的影响,更好保障农村居民健康,各地围绕“保健康、防重症”的目标,突出重点人群管理,

做到医疗救治“关口前移”,其核心就是“早发现、早识别、早干预、早转诊”。

记者了解到,“早发现”主要针对65岁以上的老年人、孕产妇、儿童、残疾人等重点人群进行一对一包保联系,每周联系服务不少于2次,及时发现,及时处置。“早识别”是指要加强对这些重点人群的健康监测,对可能出现的一些情况,比如有些基础病的并发症、新冠重症风险的苗头和倾向性症状出现以后,要及时识别,及时给予指导和转诊。“早干预”就是在基层要配备必要的氧疗设备,如氧气袋、氧气瓶、制氧机,还要配备便携式血氧仪监测血氧,发现异常情况,迅速给予吸氧和相应的药物治疗,同时结合实际及时

转诊。“早转诊”就是发现了需要转诊的患者,要及时转到上级医院接受治疗。

一直在农村生活的人,会不会感染新冠病毒?《手册》指出,人群对新冠病毒普遍易感,奥密克戎变异株传播力强、传播速度快。过年、过节期间及前后,人员流动加大,返乡人员增多,也会有很多旅游者来往,加上节庆娱乐、聚餐聚会、走亲访友等人际交流活动,这些都加大了农村居民感染新冠病毒的风险。

居民赶集、去农贸市场或超市有哪些注意事项?《手册》建议,居民赶集或前往农贸市场、超市时,应全程佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏时应避开他人且不应摘掉口罩,不随地吐痰。挑选商品或排队结账时,与他人保持



唐旭东  
xudongyihua