

老年痴呆的非药物疗方

六种健康生活方式赶紧收好

近日,一篇由首都医科大学宣武医院贾建平团队撰写的关于预防老年痴呆的论文,引发大家的关注。

记忆是生命的灵魂,贯穿于生命始终。如何找到提高记忆力的具体方法,是全世界最有挑战性的科学问题之一。宣武医院研究团队给出了保护老年人记忆的有效方案,为预防老年痴呆发病开出了“非药物疗方”。



本版图片来自网络

【案例1】老人记忆衰退干预后得到改善

“老年痴呆病程漫长,在出现症状之前15年到20年就能在血液中检测出来。”宣武医院神经疾病高创中心主任、首都医科大学神经病学系主任贾建平团队研究数据显示:如能坚持六种健康生活方式,超60%的无症状期老年痴呆可以预防。同时,1/3轻度认知障碍者可通过非药物干预手段痊愈。

近来,60岁的刘先生发现有些“好忘事儿”。吃完饭记不起关没关火,出门记不起带没带钥匙。刘先生越想越觉得不对劲儿,于是去看病。经综合检测和评估,宣武医院团队诊断刘先生的“健忘”并没到“痴呆”的严重程度,虽然他有高血压、糖尿病等高危因素,但尚属于与年龄相关的良性记忆衰退。

“您平时的工作、生活是什么状态?”经询问得知,刘先生是工程师,是典型的“脑力劳动者”,平时坐着办公时间长,没有运动的习惯,

喜欢大油大盐、大鱼大肉的饮食方式。“您要动起来,不要暴饮暴食,水果、蔬菜、杂粮、坚果都得吃。”贾建平给刘先生开出非药物疗方。

前不久,再次来到宣武医院随访检查时,刘先生欣喜地说:“我现在不忘事儿了。”更令人惊喜的是,他不仅记忆力状态日益趋好,经核磁检查,海马体略有萎缩的情况也得到好转,结构更饱满。

“希望有更多中老年人能了解到,与年龄相关的记忆力衰退并不一定是痴呆的前驱症状,可能只是一种普遍的良性健忘。它是有可能被逆转或保持稳定,而不发展到痴呆状态的。”因此,宣武团队也呼吁中老年人群多多实践保持健康生活方式这种看得见、摸得着、可开展、接地气的“非药物疗法”,预防和减缓与年龄相关的记忆衰退,阻止其发展为痴呆。

10年观察发现 健康生活保护记忆力

贾建平团队多年来致力于全国老年痴呆发病情况的普查,得出的数据被国家卫健委采用:目前,全国轻度认知障碍和痴呆患病人数共计5000多万。60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者,其中1000万是阿尔茨海默病患者。

全世界尚无专门提高记忆的特效药物,如何攻克记忆力衰退的难题,可以说预防的意义远大于救治。为此,贾建平牵头在全国范围内开展了长达十余年的队列研究。

团队选择全国地理位置、环境气候、风俗习惯、经济发展水平等多方面条件具有代表性的地区,对超过2万名脑健康状况正常的老年人进行了长期的随访监测。在长期临床实践中,团队总结出6项影响脑健康的健康生活方式,对参与研究的人群依照他们自己具体实践的情况分为良好健康生活方式组、中等健康生活方式组、不良健康生活方式组,分别定期进行记忆力测评。

最终发现,与中等健康生活方式组或不良健康生活方式组的受试者相比,良好健康生活方式组受试者在10年内记忆力下降速度明显较慢。根据观察10年间随访新诊断痴呆比率时,团队发现:与不良健康生活方式组相比,良好健康生活方式组受试者患痴呆的可能性降低60%以上,而中等健康生活方式组受试者则降低约30%。由此得出结论:健康的生活方式对老年人记忆力保护的影响十分明显。

【案例2】高危基因人群记忆力下降也能缓解

贾建平团队研究发现,中国19.4%正常人携带老年性痴呆高危基因,累计达2.7亿人。

2000年,50岁的胡女士因为睡眠障碍来到宣武医院就诊,血液检测发现携带高危家族遗传基因。与她年龄相仿的姐妹也进行了基因检测,结果显示同样携带老年性痴呆高危基因。胡女士找到贾建平求助。

“虽然阿尔茨海默病患病风险和高危基因之间的确切机制尚不清楚,但数据显示,携带高危基因的人患病可能性是正常人的5到6倍,‘纯合子’基因携带者患病风险高达正常人的10到15倍。”虽然姐妹俩当时尚未出现症状,贾建平还是认真提醒她们要注意保持健康生活方式:保持良好的血压、血

脂水平,坚持体育锻炼,清淡饮食,多动脑等。

姐妹俩多年始终严格控制饮食、保持良好的生活习惯并定期随访。今年过完年,年过七旬的老姐妹俩又到宣武医院随访检测,记忆力测评得分正常。

“健康生活方式不仅可以有效保护记忆力,甚至能抵消其带来的发病风险。”贾建平数十年的临床经验与本次研究的结果不谋而合。

本次研究队列中约有20%的人携带高危基因,通过对这个群体的评估,发现高危基因携带者保持较多健康生活方式分组人群的记忆力得分,超过较少健康生活方式分组人群。“说明几种健康生活方式的组合缓解了特定人群记忆力下降的速度。遗传风险人群能从生活方式改变中获得好处。”

【案例3】中青年也会患上老年痴呆

“老年痴呆不是老年人专属的病,年轻人也同样要提高认知和早防早治的意识。”1月31日,宣武医院团队报道了迄今为止最年轻的阿尔茨海默病患者,改写了世界上对该病发病年龄的认知。

不久前,19岁的小程在父母陪同下来到宣武医院求助。小程17岁时开始出现注意力难以集中的情况,一年后短期记忆丧失明显,常丢失个人物品,忘了当天吃没吃饭,成绩下滑严重,最终,由于记忆力严重下降,成绩从中等以上水平滑落到班级末位,无法完成学业而不得不退学。

经过对量表检测、脑脊液生物标志物检测、

头部核磁扫描等一系列检查结果的综合评估后,小程被诊断为阿尔茨海默病。“如果能及早发现、及时开始干预,也许阿尔茨海默病对这个年轻生命带来的影响就会小得多。”这个病例给贾建平带来了深深的触动,遗憾之余,他更感到时不我待,要随时准备迎接阿尔茨海默病年轻化的挑战。

“不论是科研者、医者,还是公众本身都要更加关注青年人的脑健康。”团队表示,通过健康生活方式预防记忆力衰退的方法不但适合于老年人,也适合于中青年。“这部分人群如能更早提高保持健康生活方式的意识,将对我国全民脑健康产生重大影响。”贾建平说。

老年人的健康生活方式

◎6种健康生活方式:

坚持食用7种以上推荐饮食;
每周不少于150分钟的中等强度锻炼;
每周不少于75分钟的高强度体育锻炼;
每周不少于两次的社会活动;
每周不少于两次阅读思考和书写;
控制烟酒。

◎12种推荐饮食:

谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、坚果、奶制品、适量的盐、油、鱼类、饮茶。

来源:北京晚报