

脑海中的橡皮擦——阿尔茨海默病

▲ 临沂东山医院 刘清华

阿尔茨海默病, 又被称为“记忆的橡皮擦”。这种疾病的特点是渐进性的记忆力衰退, 同时可能伴随学习能力、语言能力和行为能力的退化。它是一种老年痴呆症, 也是世界范围内最主要的痴呆类型之一。据世界卫生组织统计, 每3秒钟就有一人被诊断为痴呆, 其中阿尔茨海默病占60%左右。我国目前总痴呆患者达到1042.7万, 其中阿尔茨海默病约600万人。

阿尔茨海默病是一种神经退行性疾病, 通常会导致记忆丧失、思维障碍、人格改变等症状。这种疾病通常会严重影响老年人的生活质量, 让他们难以正常地处理日常生活事务。其影响因素通常包括遗传、生活方式和环境等, 而一些慢性疾病、脑部受伤或不良的生活习惯也可能增加患病风险。在早期阶段, 阿尔茨海默病患者可能会出现记忆力减退、思维速度变慢等症状。随着病情的发展, 患者可能会出现更严重的症状, 如语言障碍、定向力丧失、失认等。

目前, 阿尔茨海默病尚无根治方法, 但一些治疗方法可以帮助缓解症状、改善生活质量。例如药物治疗可以帮助缓解症状, 而心理治疗和认知训练可以帮助患者保持思维活跃和社交互动。

阿尔茨海默病的诊断与治疗

阿尔茨海默病的诊断主要基于患者的症状表现和体格检查。医生会询问患者的病史, 了解其症状的发展过程, 并进行全面的体格检查, 以排除其他可能导致类似症状的疾病。常用的诊断工具包括神经心理测试、血液和脑脊液的生物标志物检测以及神经影像学检查。

目前尚无治愈阿尔茨海默病的方法, 但治疗可以缓解症状、改善患者的生活质量。以下是一些常用的治疗方法。

药物治疗 目前常用的药物包括乙酰胆碱酯酶抑制剂(如多奈哌齐、卡巴拉丁等)和NMDA受体拮抗剂(如美金刚)。这些药物可以改善患者的认知能力和记忆力, 但需要长期服用。

非药物治疗 包括认知训练、生活方式的调整和心理治疗等。认知训练可以帮助患者提高记忆力和思维能力, 生活方式和心理状态的调整也有助于缓解症状。

护理 阿尔茨海默病患者需要得到良好的护理和支持。家庭和社会应该提供必要的照顾和支持, 帮助患者保持健康的生活方式和社交交往。

阿尔茨海默病的预防与早期干预

保持健康的生活方式 健康的饮食、适度的运动和良好的睡眠是预防阿尔茨海默病的重要因素。此外, 避免吸烟和过量饮酒也有助于降低患病风险。

控制慢性疾病 高血压、糖尿病、高胆固醇等慢性疾病会增加患阿尔茨海默病的风险。因此, 保持血压、血糖和胆固醇在正常范围内可以帮助预防阿尔茨海默病。

社交互动 社交互动可以刺激大脑, 提高认知能力。与家人、朋友保持联系可以减少患阿尔茨海默病的风险。

认知训练 通过进行认知训练, 如读书、做智力游戏等, 可以提高大脑的灵活性和认知能力, 从而降低患阿尔茨海默病的风险。

早期筛查 早期干预是预防阿尔茨海默病的关键。如果您有记忆力下降、思维迟缓、语言障碍等症状, 应及时就医进行早期筛查。

药物治疗 在医生的指导下, 使用药物治疗可以帮助缓解阿尔茨海默病的症状, 提高患者的生活质量。

阿尔茨海默病的认知误区

尽管这种疾病已经引起了社会的广泛关

注, 但对于阿尔茨海默病的认知, 仍存在一些误区。

误区一: 阿尔茨海默病只影响记忆力

阿尔茨海默病确实以记忆力减退为主要症状, 但患者还可能出现语言理解困难、判断力下降、空间认知受损等症状。因此, 将阿尔茨海默病仅仅视为记忆力问题是不全面的。

误区二: 阿尔茨海默病只影响老年人

虽然阿尔茨海默病在老年人中更为常见, 但这并不意味着只有老年人才会患上此病。事实上, 该病可能在任何年龄段出现, 包括年轻人。因此, 不能因为自己年轻就忽视阿尔茨海默病的潜在风险。

误区三: 阿尔茨海默病无法预防或治疗

尽管目前还没有完全治愈阿尔茨海默病的方法, 但通过改变生活方式和饮食习惯等手段, 可以有效降低患病风险。此外, 对于已经患病的患者, 也可以通过药物治疗和非药物治疗来缓解症状, 提高生活质量。

结语

尽管阿尔茨海默病是一种无法根治的疾病, 但我们可以采取措施来预防和干预。了解阿尔茨海默病, 走出认知误区、关爱患者, 让我们共同守护那些正在“遗忘”的记忆。

血糖控制小窍门

▲ 山东省公共卫生临床中心 吕芳

随着生活水平的提高, 越来越多的人为血糖的问题所困扰, 血糖水平的过高或过低都可能对健康造成负面影响。因此, 学会科学合理地控制血糖, 成为了维持健康的关键一环。

血糖的危害

高血糖是糖尿病的主要症状之一, 糖尿病是一种慢性疾病, 它可能引发一系列严重的并发症, 如心血管疾病、肾脏疾病、神经系统问题等。长期不受控制的高血糖甚至可能导致失明、截肢等极端情况。血糖水平的波动也可能对情绪产生负面影响。忽高忽低的血糖水平可能会导致疲劳、焦虑、注意力不集中等问题, 直接影响生活质量。不仅仅是糖尿病, 长期高血糖还与代谢综合症的发生密切相关。这一综合症包括高血压、高胆固醇、腹部肥胖等, 增加了患心血管疾病的风险。

血糖的控制方法

饮食管理 良好的饮食习惯是血糖控制的基石。选择低升糖指数(GI)的食物, 如燕麦、全麦面包、蔬菜水果, 有助于避免血糖剧烈波动。合理搭配碳水化合物、蛋白质和健康脂肪, 分多次进食, 有助于维持血糖的稳定。

体重管理 适度的有氧运动不仅可以帮助控制体重, 还能提高身体对胰岛素的敏感性, 有助于更好地控制血糖水平, 控制体重是维持血糖稳定的关键。

健康的生活习惯 充足的睡眠和有效的压力管理对于血糖的稳定同样至关重要。睡眠不足和长期的精神压力可能导致体内

激素失衡, 加重血糖问题。

定期监测 对于有血糖问题的人群, 定期监测血糖水平是保持控制的重要手段。此外, 定期进行医学检查, 包括血糖、胰岛素等相关检查, 有助于早期发现问题并及时调整治疗方案。

小窍门助你“甜蜜”健康

多喝绿茶 研究表明, 绿茶中的抗氧化物质有助于提高细胞对胰岛素的敏感性, 从而有利于血糖的控制。每天适量饮用绿茶, 成为维护血糖平衡的小窍门之一。

尝试食用亚麻籽 富含纤维和健康脂肪的亚麻籽是控制血糖的理想选择。将亚麻籽撒在早餐麦片或酸奶中, 不仅美味, 还有助于血糖的稳定。

适量坚果的摄入 坚果中的脂肪和蛋白质有助于减缓碳水化合物的吸收, 从而稳定血糖。适量的坚果, 如杏仁、核桃, 是零食的健康替代品。

在这个“甜蜜”的旅程中, 我们需要认识到血糖管理是一项需要长期坚持的任务。通过定期监测血糖水平、遵循医生的建议, 我们能够更好地了解自己的身体状况, 并及时调整饮食和运动计划。定期到医院进行相关检查, 如血糖、胰岛素等, 有助于及早发现潜在问题, 采取有效措施。让我们携手前行, 以科学的态度面对“甜蜜”的负担。通过控制饮食、适度运动、维持良好的生活习惯, 我们能够远离血糖的负担, 迎接更加健康、充实的未来。在这个甜蜜的旅途中, 每一个小窍门都是我们迈向健康的关键一步。

带你了解肢端黑色素瘤

▲ 郑州市第三人民医院 魏丽

肢端黑色素瘤, 一种起源于皮肤黑色素细胞的恶性肿瘤, 以其高度侵袭性和不良预后而令人谈之色变。近年来, 医学界逐渐认识到, 这种恶性肿瘤的微观特征与患者的预后之间存在一种神秘而复杂的联系。

细胞形态

在肢端黑色素瘤中, 细胞形态的变化往往预示着患者的预后情况。正常黑色素细胞通常呈圆形或椭圆形、排列规则。然而, 在恶性黑色素瘤中, 细胞形态变得多样且不规则, 如梭形、多边形等。这种形态变化反映了肿瘤细胞的异型性增加, 预示着更高的恶性程度和更差的预后。同时, 细胞核的形态变化也是评估预后的重要指标之一。核仁明显、核分裂像多的肿瘤细胞通常具有更高的增殖能力和侵袭性, 患者的预后往往较差。

细胞结构

除了细胞形态外, 细胞结构的变化也与肢端黑色素瘤的预后密切相关。正常黑色素细胞的细胞质中含有丰富的黑素体, 这些黑素体在恶性黑色素瘤细胞中往往减少或消失。黑素体的减少或消失可能与肿瘤细胞的去分化有关, 这种去分化现象使得肿瘤细胞更具侵袭性和转移性, 从而影响患者的预后。此外, 细胞骨架的结构异常也可能影响肿瘤细胞的生物学行为, 进而影响患者的预后。

分子生物学特征

随着分子生物学技术的发展, 越来越多的研究发现肢端黑色素瘤的分子生物学特征与预后密切相关。例如, 基因突变、基因表达异常和表观遗传学改变等都可能影响肿

瘤细胞的生物学行为和患者的预后。其中, BRAF基因突变是黑色素瘤中最常见的基因突变之一, 与患者的预后密切相关。针对BRAF突变的靶向治疗策略已经在临床试验中显示出一定的疗效, 为改善患者预后提供了新的治疗途径。此外, 其他分子标志物如CDK4、CyclinD1等也在黑色素瘤的预后评估中发挥着重要作用。这些分子标志物的表达状态可以作为评估患者预后的参考指标, 为患者提供个性化的治疗方案。

免疫逃逸

免疫逃逸是肿瘤细胞逃避机体免疫攻击的重要机制之一, 也是影响患者预后的关键因素。在肢端黑色素瘤中, 肿瘤细胞通过多种方式逃避免疫系统的识别和攻击, 如表达免疫抑制分子、抑制树突状细胞的活化等。这种免疫逃逸现象加剧了患者的病情发展, 导致患者的预后较差。因此, 针对免疫逃逸的治疗策略有望成为改善患者预后的新途径。

通过本文我们了解到肢端黑色素瘤的微观特征与预后之间存在着复杂而神秘的联系。细胞形态、结构、分子生物学特征和免疫逃逸等方面的变化都可能影响患者的预后。深入了解这些微观特征与预后的关系有助于为患者提供更准确的预后评估和治疗方案。未来, 随着医学研究的不断深入和技术的不断进步, 我们有望发现更多与肢端黑色素瘤预后相关的微观特征和治疗靶点, 为患者带来更好的治疗前景。同时, 加强临床与基础研究的合作与交流将有助于推动黑色素瘤研究领域的发展, 为战胜这一恶性疾病贡献力量。