

《医师报》社 × 微博健康“2024 全民慢病健康科普计划”专题直播②

用爱对抗记忆的“橡皮擦”

早期干预可最大程度延缓痴呆进程



阿尔茨海默病专场在线答疑

老年痴呆就是阿尔茨海默病吗？
哪些因素会增加患老年痴呆的风险？
AD新药还有多少面世？
老年痴呆有什么饮食禁忌吗？

医师报讯（融媒体记者 裘佳）随着人口老龄化程度的进一步加深，老年性疾病问题愈发受到关注，尤其是以阿尔茨海默病（AD）为代表的神经退行性疾病，已成为严重影响老年人群健康和生活质量的重

大挑战。

9月21日是“世界阿尔茨海默病日”，今年的宣传主题是“即刻行动：点亮记忆之光”。为普及和宣传AD基本知识，9月20日晚，医师报社联合微博健康邀请北京大学第六医院神经内科主任袁俊亮教授和西部战区总医院神经内科副主任医师彭芳教授做客直播间，通过线上开展2024#全民慢病健康科普计划#直播连麦公益活动，科普AD预防、早期预警以及科学干预和管理，为患者及家属带来帮助。作为2024#全民慢病健康科普计划#直播连麦系列公益活动第二场，本次直播连麦收获50余万人次观看，为传播科普知识，守护国人记忆带来助力。

AD 俗称“老年痴呆”，近年来，我国AD发病率、患病率和死亡率均呈现上升趋势，对患者家庭和社会都带来了沉重负担。彭芳教授介绍，据2023年全球数据，目前全球约有5500万痴呆患者，预计到2050将达到1.39亿，即每3秒全球将有1人确诊为痴呆。痴呆的疾病类型有多种，包括血管性痴呆、老年痴呆、路易体痴呆等，AD是痴呆的一种常见形式，我国痴呆患者有1500多万，其中983

万属于AD。

如果确诊了AD，如何科学地治疗和管理？袁俊亮表示，AD的管理是一个长期而复杂的过程。首先根据痴呆严重程度、是否伴随一些神经精神症状等选择合适的抗痴呆药物治疗，科学、规律地使用抗痴呆药物，改变生活习惯，如戒烟戒酒，避免熬夜，控制危险因素，如高血压、糖尿病等，也可以大大延缓疾病发展。目前还有大量非药物治疗策略，包括认知康复锻炼、认知刺激疗法，神经调控技术等。

顾原有疾病、注意药物相互不良反应，需全面综合的个体化治疗策略。”彭芳说。

AD患者管理中，患者家属和照护者的作用非常重要。袁俊亮认为，对于患者家属和照护者要不停地增加科普知识，使患者家属和照护者对疾病本身转归、变化、预后等有更多的认识，增强治疗信心；积极运用音乐治疗、放松治疗、芳香治疗、认知怀旧治疗等家庭管理，也能提高患者的生活质量；加强社会的关注和关爱，增加孤独老年人的社会认同感，减少病耻感。

对于降低功能障碍风险，守护老年记忆健康，两位专家给出了一些

合理用药 健康生活 用爱守护记忆

健康生活的建议，包括保持健康均衡的饮食习惯，低盐低脂肪饮食，摄入新鲜蔬菜水果，减少食品加工程度，多食用橄榄油，多吃白肉，少吃红肉；保持长期规律且适当的体育运动尤其是有氧运动，对降低认知衰退有显著功效，建议每周坚持150分钟中高等强度或75分钟高强的有氧运动，如散步、踢毽子、跳广场舞等。

“守护记忆，用爱的共创力量来温暖老人的孤独世界，使更多老年人能在晚年享受一个高质量的生活！”袁俊亮呼吁。

如何拥有一颗健康的“心脏”

9月29日 19:30

上海市第十人民医院心血管内科主任医师张毅教授和上海市第七人民医院心血管内科行政副主任张洁函教授做客直播间，共探“如何拥有一颗健康的‘心脏’”。此次直播在医师报直播中心·医TV、微博健康等平台同步播出，全网在线观看人次超56万。

《医师报》社 × 微博健康“2024 全民慢病健康科普计划”专题直播③

心行合一 守护心脏

医师报讯（融媒体记者 黄晶 宋菁）心脏是人体的发动机，是人体机能运行的动力源，心脏功能对人体健康、工作及寿命有着至关重要的作用。然而，现代人的生活节奏快，压力大，往往忽视了心脏的健康。根据《中国心血管健康与疾病报告2023》推算，我国心血管病现患病人达3.3亿，心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位，心血管病已成为重大的公共卫生问题。9月29日是第25个世界心脏日，今年的主题是“USE HEART, FOR ACTION”，即“心行合一”，意在通过意识和行动进一步助力全球心血管病防控。值此之际，《医师报》联合微博健康特邀上海市第十人民医院高血压中心/泛血管中心主任张毅教授和上海市第七人民医院心血管内科行政副主任张洁函教授做客直播间，共探“如何拥有一颗健康的‘心脏’”。此次直播在医师报直播中心·医TV、微博健康等平台同步播出，全网在线观看人次超56万。

信息不等于教育 人工智能或将成为心血管病防控的突破口

为何中国心血管发病人数仍在快速增加？在张洁函看来，可以归结于两个主要原因：一是饮食习惯的改变。随着生活水平的提高，人们的饮食中高热量、高脂肪的食物摄入增多；二是体力活动的减少。人们的工作环境正变得越来越机械化和自动化，这导致体力劳动在日常工作中的占比显著减少。而这些改变往往容易导致人体内血脂和血糖的堆积，从而增加心血管病的风险。

要改变这一现状离不开健康教育和科普工作的持续推进，但有时科普效果并不如人意，对此，张毅分享了他的思考。追求快乐似乎是人的天性，但那些令人愉悦的事物并不总是对身体有益。相反，维持健康所需的生活方式往往需要一定的自我约束和自律，这可能投入大量的精力和时间。这种悖论确实存在，它表明了健康教育的复杂性，以及为什么有时候单纯

的科普宣传可能难以达到预期效果。

张毅在法国求学时，他的一位导师曾说过一句引人深思的话：“The information is not education”（信息不等于教育），意思是仅仅将健康信息告诉人们是不够的，如果他们不将这些信息转化为实际行动，那么这些信息的价值就大打折扣。

如何进一步推动心血管病防控？张毅认为，数字医疗和数字健康将是一个突破口。他表示，“通过可穿戴设备和人工智能技术，我们能够在不干扰人们日常生活的情况下，提供有效的健康提醒和监测。”张毅本人也在这一领域进行研究工作，他期待能有更多令人惊喜的进展。

时间就是心肌 心血管病诊治变得更加精准和适宜

近年来，心血管领域发生了哪些显著的变化？张洁函认为主要体现在两个方面。其一，心血管医疗技术取得了长足的进步。介入治疗技术、起搏器置入技术、射频消融技术等都经历了飞跃性的发展。此外，影像学检查技术如血管内超声、光学相干断层成像（OCT）、血流储备分数（FFR）测量等功能性检查手段，也极大地提高了对心血管病的诊断精准度和治疗的适宜性。

其二，中国胸痛中心的建设是另一个显著变化。胸痛中心可以提供24小时的绿色通道，对心梗患者进行快速救治。这种急救模式确保了患者能够得到迅速的治疗，因为“时间就是生命，时间就是心肌”。

张毅则注意到中国医生在全球心血管学术界的影响力正在稳步提升。越来越多的中国医生在国际舞台上展示他们的学术

成就和专业风采，这已成为一个日益显著的趋势。

今年8月，张毅参加了在英国伦敦举行的欧洲心脏病学会年会，这是一个全球超过五万名心血管专家参与的盛会。在这次会议上，中国的研究投稿数量位居第一，甚至超过了美国，这让他感到非常自豪。

此外，中国的医学研究成果也频繁出现在国际顶级期刊上，中国的数据和研究开始受到全球的关注。在制定全球医学规范和修订临床指南时，中国的数据正被越来越多的国际同行所借鉴和参考。

中国的医学理念也在走向世界。例如，葛均波院士独创的泛血管理论，已成为国际学术界关注的焦点之一。中国医生和科研人员在这一领域的研究，也走在了世界前列。

“这是一个黄金时代。中国医生正通过自己的研究和实践，为全球医疗领域做出贡献。”张毅说。