

阿尔茨海默病是一种病因复杂、严重智力致残的神经变性疾病，是最常见的痴呆类型，至今尚未发现长期有效或可治愈的治疗方法。

如何诊断?怎样预防?目前有哪些治疗干预的手段?三湘都市报记者采访中南大学湘雅三医院、湖南省人民医院、湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)等多个医院的医生,整理了一份“阿尔茨海默病防治手册”。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 石荣 吴婧

# 困在时间里的人



## 04 防治

### 【诊断】早期检测大脑内A $\beta$ 和Tau蛋白

记忆力减退是阿尔茨海默病最典型的症状之一,很多人困惑于亲人的记忆力减退究竟与年龄相关还是要归咎于病症。目前认为A $\beta$ 和Tau蛋白是导致阿尔茨海默病的元凶,是阿尔茨海默病的典型病理改变。

湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)神经内科主任医师、神内二区主任周妮娜介绍,患者在出现记忆下降之前,有害的A $\beta$ 和Tau蛋白就已经开始在大脑内沉积,随着时间推移才慢慢出现记忆下降等异常表现。

目前临床是通过检测A $\beta$ 和Tau蛋白来明确患者是否患有阿尔茨海默病,确诊的检测方法主要有两种,一种是PET-CT(类似CT扫描),另一种是腰椎穿刺留取脑脊液进行化验。此外,还可以通过抽血检查进行初步筛查,如果初筛有问题就进一步检查,没问题可以继续观察、定期随访。

### 【预防】多做脑力活动,保持健康生活方式

65岁以上老年人,受教育程度不足、缺少社会交往的人,有高血压、糖尿病、肥胖、听力障碍、抑郁症、脑外伤等疾病,有吸烟、酗酒、缺乏运动等不好的行为习惯,家族中有近亲属患痴呆等人群都是阿尔茨海默病的高发人群。

如何进行早期的预防干预?“健康且积极的生活方式,能够有效减缓记忆的下降和损失。”周妮娜表示,在日常生活中要坚持健康生活方式,戒烟戒酒、控制血糖血压、控制体重、加强体育锻炼、多做脑力活动(如阅读及下棋)、保证充足睡眠、保持良好心态、健康饮食,定期参加体检。

值得一提的是,脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。专家建议乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤;保持社交活动有助于脑健康,鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动等。

# 早诊断早治疗,打麻将也能预防

## 多种症状提示“老年性痴呆”,及时治疗能延缓病情进展



脑力娱乐项目有助于预防阿尔茨海默病。刘丰 摄

### 【治疗】尽早就医,及时治疗延缓病情进展

阿尔茨海默病的发病原因极其复杂,到目前为止,仍旧没有可以治愈的办法。中国阿尔茨海默病诊治知名专家、北京大学第一医院神经内科教授孙永安指出,随着科普水平的提升,国人对阿尔茨海默病的知晓率已经大幅提升,但仍面临着“认知程度低、就诊率低、接受治疗比率更低”的“三低”尴尬。

一个较为普遍的认知误区是,大部分人认为老年人健忘或者举止行为异常是大脑萎缩衰老的正常表现,导致很多患者贻误了最佳诊疗时机。

长沙市中心医院老年医学科近期就收治了两例阿尔茨海默病的病例,因为不同的就诊时机,两位老人的命运迥然不同。

80岁的王煦(化名),5年前开始出现记忆力减退症状,因家人误认为是正常老化而延误就医。随着症状加剧,王煦出现严重的时间、地点、人物定向力障碍及精神行为异常,最终被诊断为“阿尔茨海默病性痴呆(重度)”。尽管接受了药物及认知训练治疗,但记忆力减退并未明显恢复,给家庭带来了沉重的照护负担与心理压力。

81岁的陈娟(化名)在出现轻微记忆减退后便主动告知女儿,及时就医。通过专业医师的评估,发现存在“糖尿病、高血脂、运动少”等多个痴呆危险因素,通过控制危险因素及加强记忆认知训练,有效阻止了病情的进一步恶化。

高发人群如果能尽早识别疾病,并及时进行诊治,症状可以得到一定的改善,疾病进程得到延缓。长沙市中心医院老年医学科主任、主任医师陈伟呼吁:“阿尔茨海默病虽无法治愈,但通过即刻行动可以延缓病情进展,提高患者生活质量。”

### 【希望】阿尔茨海默病新药已在湖南上市

2024年以前,全球范围内获批上市的AD药物仅有加兰他敏、多奈哌齐、利斯的明、美金刚、甘露特纳5种。上述药物仅能部分改善症状,无法遏制疾病进展,更无法逆转或治愈。

A $\beta$ 和Tau蛋白是导致阿尔茨海默病的元凶,如果能够在早期清除A $\beta$ ,就可以延缓甚至阻止疾病的发展。全球首款A $\beta$ 蛋白靶向药物仑卡奈单抗于2024年1月9日在我国获批上市。

仑卡奈单抗可以包裹并清除有毒的A $\beta$ 蛋白,从而减少A $\beta$ 蛋白的沉积,延缓疾病发展。7月13日,国家高级认知中心中南大学湘雅三医院神经内科开出第一方仑卡奈单抗。7月16日上午,仑卡奈单抗在湘雅二医院神经内科病房开出该院“首方”。同时,长沙和郴州地区均有药店可预约购买仑卡奈单抗。

湘雅三医院神经内科主任医师侯德仁教授表示,仑卡奈单抗上市是阿尔茨海默病治疗领域的突破性进展,期待在未来的临床应用过程中能真切地延缓AD源性MCI和早期AD患者的疾病进展。

### 提醒

#### 警惕这些“老年性痴呆”症状

记忆力衰退,经常容易忘事或者反复问同一个问题,是阿尔茨海默病早期最常见的症状。

顾前忘后,忘记自己刚做的事情,做饭忘记放盐等。学习和记忆新知识的能力下降,已经掌握的技能退化。

语言表达出现障碍,说出来的话让人难以理解。搞不清时间和地点,出门常迷路,记不住日期。

抽象思维能力丧失,忘掉自己设置的存折密码、存款数额等。

随手乱放物品,将物品或钱错放在不恰当的地方,如水果放在衣柜里,袜子放在餐桌上……

性格发生剧烈的不合情理的变化,如疑神疑鬼、猜忌别人等。

执行能力降低,失去主动性,变得比原来懒惰,不愿参与任何活动,对人也不热情。

#### 打麻将也能预防阿尔茨海默病

周妮娜介绍,老人多进行脑力娱乐项目,对于预防阿尔茨海默病有一定效果。例如打麻将、打扑克等大众化的娱乐项目,也能预防阿尔茨海默病。

打牌和打麻将时,一般人大脑和手指并用,可促进脑代谢,可能会预防阿尔茨海默病。需要注意的是,玩这些项目要以娱乐为前提,不应过度紧张,也不要久坐。

