

守护大脑 远离痴呆

阿尔茨海默症离我们有多远?

逐渐忘记回家的路，不认识最亲的家人，甚至连自己是谁都记不清……这不是科幻电影，而是全球约5000万人正在经历的噩梦——阿尔茨海默症。随着老龄化社会的到来，我国罹患阿尔茨海默症的人数正在逐年增加，据统计，60岁以上人群中约有1500万患有阿尔茨海默症，患病率达6%。更令人担忧的是，该病的发病年龄有年轻化趋势，40多岁出现记忆力下降的病例已不少见。好消息是，研究发现40%的风险因素是可以改变的。下面，让我们一起学习如何守护大脑健康，远离痴呆威胁。

这些习惯正在偷走记忆力

1. **高血压** 高血压会使晚年认知障碍风险增加3倍，血压长期控制不佳，如同水管生锈一样，逐渐堵塞脑血管，导致记忆力下降。

2. **糖尿病** 血糖波动会损害神经细胞的能量供应，加速脑萎缩，研究发现，糖尿病患者痴呆风险比普通人高出40%。

3. **“三高”饮食** 高油、高糖、高盐“三高”饮食不仅会让腰围增加，还会导致脑血管硬化，降低大脑供血。反式脂肪摄入过多会直接损伤神经元，加速认知衰退。

4. **长期失眠** 睡眠不足会导致大脑中毒素(如 β -淀粉样蛋白)无法有效清除，这些毒素正是导致阿尔茨海默病的罪魁祸首。连续两周每天睡眠不足6小时，记忆力和判断力就会明显下降。

10招打造“记忆堡垒”

1. **血压管理** 规律服用降压药物，将血压控制在140/90毫米汞柱以下(糖尿病患者应控制在130/80毫米汞柱以下)；每周至少测量一次血压，血压控制不佳者，尽早就医。

2. **均衡饮食** 推荐“彩虹饮食法”与“地中海饮食”。“彩虹饮食法”即每天摄入5种以上不同颜色的蔬果(如菠菜、胡萝卜、蓝莓、紫甘蓝)；“地中海饮食”即以橄榄油、鱼类、坚果、全谷物为主，每周至少吃两次深海鱼(如三

文鱼、金枪鱼)。其次要远离反式脂肪，拒绝油炸食品、加工零食和人造奶油。

3. **规律运动** 每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、太极拳，或75分钟高强度运动。运动能促进脑内“神经营养因子”分泌，促进神经元生长。研究证实，坚持运动的人，其认知衰退风险比久坐不动者降低30%。

4. **睡眠修复** 建立规律的作息时间表，每天保证7~8小时高质量睡眠；睡前1小时远离电子屏幕，避免蓝光干扰褪黑素分泌。失眠持续两周以上者，应及时就医，不要过度依赖安眠药。

5. **智力训练** 可以挑战一些新事物，如学习一门新语言、一种新技能(如绘画、乐器)或新的运动；或者每天花10分钟记忆电话号码、购物清单等，并定期更换记忆内容；积极参与社区活动，多与家人、朋友聚会，交流能刺激大脑多个区域协同工作，延缓大脑功能衰退。

6. **戒烟限酒** 吸烟会使脑血管收缩，减少大脑供血，同时增加氧化应激损伤；过量饮酒会直接损害神经元，研究发现，长期酗酒者的痴呆风险会增加2~3倍。

7. **情绪管理** 长期焦虑、抑郁会导致大脑神经递质失衡，加速认知退化，可尝试正念冥想、深呼吸等放松技巧，每天10~15分钟。情绪问题持续2周以上，建议寻求专



业心理医生帮助。

8. **定期体检** 45岁以上人群，建议每年进行一次包括记忆力测试在内的认知功能评估，有痴呆家族史者建议从40岁开始。出现以下信号，需尽快就医：经常忘记近期发生的事情(如刚说过的话、刚做的事)、难以完成熟悉的日常任务(如做饭、使用手机)、语言表达困难(找不到合适的词语)、判断力明显下降(如在熟悉的地方迷路)。

9. **社交连接** 良好的人际关系能提供情感支持，减轻压力对大脑的损害。每周至少与亲友面对面交流一次，避免过度依赖社交媒体，参加社区活动或志愿者工作，扩大社交圈子，刺激大脑活力。

10. **补充关键营养素** 深海鱼油、核桃等食物富含DHA和EPA，能保护神经细胞膜；维生素B₁₂和叶酸可维持神经髓鞘健康，降低同型半胱氨酸；蓝莓、绿茶、西兰花等富含抗氧化剂，能中和自由基对大脑的损伤，以上食物对大脑健康有益，可以多吃。

重庆大学附属三峡医院
神经内科 刘勇

从补牙到根尖周炎 治疗全解析

口腔内科是口腔医学中的一个重要分支学科，涉及从单纯补牙治疗到复杂根尖周炎治疗的系列诊疗服务。

补牙是口腔内科最常用的一种治疗方法，也是牙齿健康的第一道防线，主要对龋齿和外伤而引起的缺损予以修复。为了恢复牙齿的原始形状和功能，需要去除腐烂的牙齿组织，并使用适当的材料，如复合树脂或玻璃离子，以避免龋病进一步恶化。

牙齿缺损如果得不到及时有效的修复，龋坏将逐渐加深，继而蔓延至牙髓，诱发牙髓炎。牙髓炎如果仍得不到有效治疗，则炎症可进一步向根尖周组织蔓延，最后形成根尖周炎。这一过程反映出口腔疾病由简到繁，由局部向整体发展的特征，同时也反映适时补牙对预防口腔疾病的重要意义。

根尖周炎是指牙齿根尖周组织出现炎症性病变，是由于牙髓腔感染未能及时控制，炎症经根尖孔向根尖周组织扩散导致。另外，牙齿外伤和牙周病也是根尖周炎常见的发病原因，根尖周组织遭受刺激或破坏，继而引起炎症反应。

治疗根尖周炎的原则是消除炎症以及保存患牙，治疗方法有非手术治疗与手术治疗两大类。非手术治疗的核心理念是根管治疗术，通过彻底去除根管内感染物质、密切填充根管、隔离再感染途径等措施，促进根尖周病变愈合。对于一些病情较轻或急性期患者也可以联合用药，如用抗生素来控制感染、用止痛药止痛等。如果非手术治疗效果不佳或病情严重者，就需要考虑手术治疗了，如根尖刮治术、根尖切除术，以彻底清除病变。

维护口腔健康除了适当治疗外，日常预防也十分重要。

首先要养成良好的口腔卫生习惯，每天至少刷2次牙，用含氟牙膏，采用巴氏刷牙法，确保每一颗牙的表面清洁到位。同时学会用牙线或牙缝刷，除去牙缝的食物残渣、牙菌斑，避免细菌滋生。经常更换牙刷，避免用刷毛过硬的牙刷。

其次要定期口腔检查与洁治。专业的口腔检查可以及时发现牙齿可能存在的问题，如龋齿、牙隐裂，并采取必要的措施避免进一步加重。定期洁治是保持口腔健康的重要一环，可以彻底去除牙齿表面牙菌斑、牙结石，减少细菌滋生环境，进而降低根尖周炎及其他口腔疾病发病几率。建议成人每年最少做1次口腔检查及洁治。

常德美奥口腔医院 李朝军

带你了解膝关节前交叉韧带重建术

你是否有过这样的经历，在进行球类、跑步等运动项目时不慎摔倒，听到韧带“咔嚓”断裂的声音，随后出现膝关节疼痛、肿胀，甚至活动受限，这可能是膝关节前交叉韧带断裂了。

膝关节前交叉韧带是一种致密结缔组织，维持膝关节的稳定性。前交叉韧带断裂常见于年轻运动员，不及时干预会导致膝关节不稳、半月板及关节软骨损伤。简单来说，就是韧带没了，膝关节会出现多个方向的错位，这时需要进行膝关节前交叉韧带重建。

前交叉韧带重建的目的在于恢复膝关节的稳定性，从而防止出现软骨损伤、半月板撕裂及骨性关节炎等，但并非所有人都要重建。一般来说，老年患者对活动要求不高，或本就有严重的骨性关节炎，就没有必要手术了；而中青年，对以后的活动要求较高，则需要韧带重建。

“关节镜下前交叉韧带重建+自体肌腱移植”是目前临床普遍采用，且疗效较好的方式，损伤小、恢复快。自体肌腱移植常用的肌腱是半腱肌与股薄肌，这种方式取材简便，费用低，创伤小，易被接

受，且不会影响膝关节功能，相比自体肌腱移植，还能避免出现免疫排斥反应。

那么，术后的膝关节功能是否可以恢复正常水平呢？前交叉韧带重建术在国内是比较成熟的手术，术后在医师指导下适当锻炼，基本可以和正常人一样——8周内可在支具保护下负重，步态恢复正常时可弃拐完全负重行走；3个月后基本恢复正常生活，6个月后可逐渐恢复体育活动、开始慢跑；1年以后可以重返赛场。

湖南中医药大学第一附属医院
骨伤科 蒋凯