

# 警惕认知衰退,这些信号别忽视

认知功能如同大脑的精密仪表盘,掌控着记忆、判断、语言等核心能力。然而,随着年龄增长或疾病影响,这一系统可能悄悄出现故障。其实,认知衰退并非“突然失智”,而是早有预警信号。及时识别这些信号,并采取有效的干预措施,能有效延缓疾病进程,守护大脑健康。

## 认知衰退的早期信号

认知衰退的早期表现往往隐匿于日常行为中,容易被误认为年龄增长的自然现象,以下信号需高度警惕:

**1. 判断力“脱轨”** 原本精明的人可能突然做出不合常理的决定,例如在寒冬穿单衣出门,或购买大量无用物品。这种固执或糊涂并非是性格问题,而是大脑前额叶功能受损的信号。

**2. 空间感知“迷航”** 熟悉的环境变得陌生,如找不到回家的路、在超市迷失方向。这种空间定向障碍可能比记忆减退更早出现,主要与海马体萎缩有关。

**3. 情绪“过山车”** 情绪波动加剧,可能突然焦虑、抑郁或易怒。这并非单纯的心理问题,而是大脑神经递质失衡的表现,患者可能因无法跟上对话节奏或记不住熟人名字而感到尴尬,进而逃避社交。

**4. 语言“卡壳”** 词汇量减少、表达不流畅,频繁使用“那个东

西”“那个人”等模糊词汇。语言中枢的退化可能早于记忆问题,是认知障碍的早期标志之一。

**5. 任务执行“掉链子”** 难以完成多步骤任务,如做饭时忘记放调料、支付账单时反复操作。这种“执行功能障碍”反映大脑额叶-纹状体环路受损,是痴呆的重要预警。

**6. 社交“退缩”** 从活跃变得孤僻,拒绝参加聚会或兴趣活动。社交隔离会加速大脑萎缩,形成恶性循环。

## 认知衰退的“幕后推手”

认知衰退并非单一因素所致,而是多重机制共同作用的结果:

**1. 神经退行性病变** 阿尔茨海默病、额颞叶痴呆等疾病会导致神经元死亡和脑组织萎缩,直接破坏认知功能。

**2. 脑血管堵塞** 脑梗死、脑出血等脑血管疾病会切断大脑供血,引发血管性痴呆。高血压、糖尿病等慢性病是重要诱因。

**3. 代谢失衡** 甲状腺功能异常、



维生素 B<sub>12</sub> 缺乏等代谢问题会干扰神经递质合成,影响认知功能。

**4. 心理负担重** 长期抑郁、焦虑会升高皮质醇水平,损伤海马体神经元,加速认知衰退。

**5. 不良生活方式** 睡眠不足、久坐不动、高脂饮食等不良习惯会减少脑源性神经营养因子分泌,削弱大脑修复能力。

## 守护大脑的行动指南

认知衰退虽可怕,但科学干预可显著延缓疾病进程。

**1. 激活大脑储备** 保持好奇心,学习新技能,如外语、乐器或绘画。复杂认知活动能促进神经元连接,增强大脑“抗衰老”。

**2. 构建社交网络** 每周至少参与3次社交活动,如志愿服务、兴

趣小组或家庭聚会。社交互动能刺激多脑区协同工作,提升认知储备。

**3. 规律运动** 每周进行150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车。运动能增加大脑血流量,促进海马体神经发生。

**4. 调整饮食结构** 采用地中海饮食模式,多吃鱼类、坚果、橄榄油和深色蔬菜。这些食物富含抗氧化物质和ω-3脂肪酸,能减少脑内炎症和淀粉样蛋白沉积。

**5. 管理慢性病** 严格控制血压、血糖和血脂,戒烟限酒。这些措施能保护脑血管,降低血管性痴呆风险。

**6. 定期筛查** 65岁以上老年人应每年进行认知功能筛查,有家族史者提前至60岁。简易精神状态检查、蒙特利尔认知评估等量表可帮助早期发现问题。

认知衰退并非生命的必然结局,而是大脑发出的求救信号。通过识别早期预警、调整生活方式、定期筛查干预,我们完全有能力守护大脑健康,让思维保持清晰与活力。从今天起,多关注自己和家人的认知变化,用行动为大脑筑起健康“防护墙”。

湖南妇女儿童医院 高煥

## 结核病传播途径、易感人群与防护要点全解析

结核病,过去被称为“白色瘟疫”,威胁着全人类的健康。世界卫生组织数据显示,每年全球新增结核病患者约千万例,死亡人数超过百万,已经成为全球十大死因之一,也是单一传染病中致死率最高的疾病。在我国,结核病属于乙类法定报告传染病,防控形势依然严峻。了解结核病的传播途径、易感人群以及科学的防护要点,对遏制疾病传播、保护自身健康有重要的作用。

### 传播途径

结核病的致病菌为结核分枝杆菌,传播途径主要为呼吸道传播。结核分枝杆菌主要存在于结核患者的痰液里,当患者咳嗽、咳痰、打喷嚏或大声说话时,会把含有大量病菌的飞沫排到空气中。这些飞沫在空气中可以悬浮数小时,健康人一旦吸入带有病菌的飞沫就会被感染,尤其是在密闭、通风不好的环境里,如拥挤的宿舍、公交车、电梯等地方,飞沫浓度高,传播风险更大。

除了呼吸道传播,还有一些较罕见的传播途径也要引起注意。一是消化道传播,食用被结核分枝杆菌污染的食物或水源,会引起肠道感染,但这种传播方式只在特定情况下发生,即与患者共用餐具且没有严格消毒时。第二类是皮肤或黏膜接触传播,破损的皮肤或黏膜接

触含有病菌的分泌物时,也可能被感染,但这种情况很少发生。而日常生活中的握手、拥抱、同饮一杯水等接触方式不会引起结核病的传染,不需要过分担心。

### 易感人群

并不是所有感染结核分枝杆菌的人都会发病,感染后是否发病主要取决于病菌数量、毒力和个人的免疫力。免疫力较低或高风险人群,是结核病的易感人群,应加强防护。

**1. 免疫力低下人群** 包括艾滋病病毒感染者、糖尿病患者、长期服用糖皮质激素等免疫抑制剂的人群、营养不良者、老年人和婴幼儿。艾滋病病毒感染者由于免疫系统被严重破坏,感染结核分枝杆菌后发病的风险是普通人的几十倍;糖尿病患者血糖控制不好时,免疫力会下降,高血糖环境有利于结核分枝杆菌的繁殖,双重因素使患病风险增加;老年人和婴幼儿的免疫系统尚未发育完全或逐渐衰退,对病菌的抵抗力较弱,更容易被感染。

**2. 高风险人群** 包括活动性肺结核患者的家属、同事、同学等长期一起生活、工作或学习的人,这些人由于长期和患者处于同一环境里,吸入带病菌飞沫的机会大大增加,感染风险比一般人要高得多。其次是医护人员,特别是

呼吸科、结核科医护人员,由于工作过程中经常接触患者,也属于高危易感人群。

### 防护要点

根据结核病的传播特点及易感人群采取科学有效的防护措施,可有效降低感染风险,遏制疾病传播,具体可从以下几个方面着手:

**1. 增强自身免疫力,筑牢内在防线。**这是预防结核病最根本的措施,日常生活中规律作息,避免熬夜、过度劳累;合理搭配饮食,多吃富含蛋白质、维生素的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等,改善营养状况;坚持适度的体育锻炼,如快走、慢跑、游泳等,增强体质;戒烟限酒,保持积极乐观的心态,避免长期精神紧张。对于患有糖尿病等基础疾病人群,应积极控制病情,减少对免疫力的影响。

**2. 做好环境防护,减少病菌传播。**保持环境通风是降低呼吸道传染病传播风险的重要措施,每天定时开窗通风,每次通风时间不少于30分钟。

**3. 加强筛查监测,早发现早治疗。**对于易感人群,特别是密切接触者、艾滋病病毒感染者、糖尿病患者等,应定期做结核病筛查,常用的筛查方法有结核菌素试验、胸部X光片、痰液检查等。

湘潭县疾病预防控制中心  
结核病防治科 王小玲

## 透析时,注意预防低血压

慢性肾病患者在透析过程中,容易出现打哈欠、恶心、出冷汗、头晕眼花等症状,这时候测量血压,一般会比平时低。如果收缩压下降超过20毫米汞柱,不仅会引起各种不适,还会影响单次透析的顺利进行,影响透析效果。如何有效预防透析过程低血压,可以参照以下方法。

**1. 两次透析间期体重增长不超过干体重的3%~5%。**

**2. 延长每次透析的时间或增加每周透析次数,**使液体逐渐排出体外,避免短时间内大量脱水导致的低血压。

**3. 透析前后避免长时间站立,**改变体位时,动作宜缓慢,给身体足够的时间适应血压的变化。透析过程中如果出现低血压症状,及时将头部放低、双腿抬高,以增加回心血量。

**4. 避免食用高盐食品,**如腌制食品、加工食品等;保证优质蛋白质的摄入,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。

**5. 长期服用降压药物者,**透析前停用或减量服用降压药。

**6. 保持良好的心态,**避免过度焦虑和紧张,减轻心理压力对血压的影响。

湖南省直中医医院  
血液净化中心 周茗