

记性差就是得了阿尔茨海默病吗？

专家：要看这3个关键点

9月21日是阿尔茨海默病日，今年的主题是“早防早治，守护认知”。9月19日，《甬上健康大讲堂》邀请宁波大学附属康宁医院老年心理科徐婷副主任医师做客直播间，从专业角度科普阿尔茨海默病，帮大家走出误区、学会科学应对。



甬上健康大讲堂直播间

1 阿尔茨海默病这样破坏大脑

直播中，徐婷医生首先打破了大众对“认知”的误解：“很多人觉得认知减退就是记性不好，其实它是大脑一整套信息加工系统的统称，更像一台多功能‘中央处理器(CPU)’，把外界信息输入、处理、储存、输出，支撑我们完成学习、工作、社交和吃饭、购物等所有日常生活。”

徐婷介绍，大脑的“认知”主要包含6大核心模块：注意力、学习与记忆、执行功能、语言与沟通、视空间能力、社会认知。“这些模块相互协作，只要有一个出现持续、进展性的下降，就会导致认知功能障碍。”徐婷强调，阿尔茨海默病对认知的破坏，有明确的攻击顺序。最早且最典型的是“学习与记忆模块”，之后会逐渐波及其他模块，最终让患者失去独立生活能力。

2 阿尔茨海默病和良性健忘有啥区别

很多人把随着年龄变大导致的记忆力减退和阿尔茨海默病画等号，其实两者有本质区别，徐婷介绍，主要看3个关键点：

第一，能否回忆。正常衰老的良性健忘一般是暂时想不起来，比如找不到刚放的眼镜，但过一会儿或经家人提醒就能想起来；阿尔茨海默病的遗忘是彻底断片，哪怕家人反复提醒，患者也记不起刚做过什么事，就像大脑里没存过这段记忆。

第二，生活能力变化。良性健忘者的日常生活能力不会受影响，能正常做饭、购物、用手机发消息，并且在学习新知识的时候，虽然速度会慢，但还是能学习并掌握；阿尔茨海默病患者会逐渐失去这些能力，比如做饭忘放盐、出门找不到回家的路、学不会新的手机功能，甚至后期需要家人帮忙穿衣、吃饭，并且呈现逐渐严重的表现。

第三，进展速度变化。良性健忘的记忆力下降很缓慢，可能几年变化都不大；阿尔茨海默病是进行性疾病，一旦确诊就会持续恶化，不加以干预的话，可能短期内就从忘事发展到认不出家人，甚至无法说话。

“如果发现家人有反复问同一件事、做熟悉的事出错、性格突然大变的情况，一定要尽早到医院检查。”徐婷强调，阿尔茨海默病潜伏期长达20年，早期干预能最大程度延缓进展。

3 阿尔茨海默病能治吗？

阿尔茨海默病可以治愈吗？这是很多人关注的问题。对此，徐婷解释，目前阿尔茨海默病还无法根治，但能通过治疗来延缓患者认知下降速度，维持患者的生活质量，减轻家人的照顾负担。治疗需根据病情严重程度调整，以非药物治疗结合药物治疗为主。

如何在家中帮助患者训练认知？徐婷介绍，可以尝试记忆训练，比如看老照片，让患者回忆照片里的人物、地点、发生的事，找找细节，然后换一批照片重复练习。也可以做一些执行功能训练，比如让患者写3件常用物品，像牛奶、鸡蛋、面包，再给出50元预算，让患者到超市或网购APP找对应物品，计算总价是否超支，之后可增加物品数量或减少预算。其他还有词语接龙类的语言训练、拼图积木类的视空间训练、家庭小剧场的社会认知训练等，都可以在日常生活中完成。

“训练要循序渐进，每次15分钟-30分钟就够了，别让患者觉得累，重点是‘保持大脑活跃’。”徐婷提醒。

4 如何预防阿尔茨海默病？

即使没有家族史，也需要提前预防阿尔茨海默病，徐婷医生给出了4个核心建议：

饮食方面：推荐地中海饮食模式，每天吃深绿色蔬菜、浆果、坚果，用橄榄油烹饪；每周吃2次-3次鱼类补充Omega-3，1次-2次禽类，红肉每周不超过1次；主食1/3以上用全谷物；每天喝一些奶制品，补充维生素B12和钙。

运动方面：每周至少有150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，搭配2次抗阻训练，如举哑铃、练弹力带等，维持肌肉量和心肺功能。

生活习惯方面：高血压、高血脂、高血糖是阿尔茨海默病的“高危因素”，一定要定期监测指标，遵医嘱用药。同时戒烟限酒，保持BMI在18.5-24之间，避免过胖或过瘦。

脑力活动方面：日常建议多用脑，可以学一些新技能、多参加一些社交活动、多做一点脑力活动等。

“就像机器越用越灵活，大脑也是越用越健康。”徐婷解释。

记者 任诗妤 通讯员 徐芷菲

一天喝两三瓶甜饮料 女子想种牙 却被医生紧急叫停

62岁的刘阿姨(化名)有个爱好：喜欢喝饮料。一天两三瓶是家常便饭。她的牙不好，好不容易下决心去种牙，没想到却被医生果断“拦”下，原因就是她的高糖饮食习惯！

今年9月20日是第37个“全国爱牙日”，主题是“口腔健康 全身健康”。口腔健康会影响全身健康吗？医生有什么“护牙秘笈”？带着这些问题，记者采访了宁波市第二医院口腔科主任王梁。

口腔成了“细菌窝”

“很多人以为爱吃甜食会蛀牙，这个理解很片面，其实高糖饮食对牙齿的危害，远大于你的想象！”王梁分享了自己接诊过的一个案例。

刘阿姨因为缺失两颗后槽牙，来王梁门诊就诊，想要种牙。一张口，王梁吓了一跳——全口牙龈红肿，用探针轻轻一碰就渗血，下颌牙龈还能挤出少量脓性分泌物，牙齿表面堆着厚厚的牙结石，“典型的重度牙周炎，口腔内部堪比‘细菌窝’”。

进一步问诊得知，刘阿姨有5年多的2型糖尿病史，平时没规律监测血糖，只知道“吃药就行”。王梁追问生活习惯，刘阿姨不好意思地说：“我特别爱喝甜的，一天差不多两三瓶饮料，有时候渴了不喝水，直接灌饮料。”

这样的高糖饮食习惯是导致口腔问题的主要原因。王梁解释，一方面，高糖饮食相当于给口腔里的细菌源源不断地输送“养料”，让它们疯狂繁殖并产生酸性物质，腐蚀牙龈。另一方面，糖分摄入过多可能导致糖尿病，有研究显示，糖尿病和牙周炎是“互相拆台”的关系，高血糖会让牙周炎症更难控制，牙周炎又会反过来影响血糖稳定。

要盖“房子”先打“地基”

这样的口腔环境是没法种牙的，“就像在松软的烂泥地上盖房子，就算勉强把‘房子’立起来，后期也容易歪、容易倒。”王梁建议刘阿姨暂缓种植手术，先进行牙周基础治疗，并联合内分泌代谢科调整降糖方案，临床营养科也为她制定了个性化的控糖减重计划。

三个月后复诊时，刘阿姨笑着跟王梁汇报，她现在每天只喝白开水，牙龈不肿也不出血了。去测血糖，数值也稳定在正常范围，体重还减轻了3斤。

王梁评估后，认为刘阿姨“口腔地基”已足够稳固，为她进行了种植牙手术，术后恢复顺利。一年后随访显示种植体稳固，牙龈健康指标均维持在正常范围。

控糖是重要的护牙方式

“在门诊中，像刘阿姨这样的患者并非孤例，口腔健康和全身健康息息相关，减糖、控体重和护牙这三者也是相辅相成的。”王梁说。

如何控糖护牙？王梁给出四个日常小“秘笈”——

一是拒做“甜品脑袋”。调整饮食习惯，少吃糖果、蛋糕、冰激凌等高糖零食。

二是少喝高糖饮料。多喝白开水或淡茶水，若一定要喝饮料，建议使用吸管，减少饮料与牙齿接触的时间，进食后尽快漱口。

三是保持口腔卫生。建议每天早晚用软毛牙刷并搭配含氟的牙膏刷牙，每次刷够3分钟，饭后用牙线或冲牙器清理牙缝。

四是做好定期检查。口腔疾病常进展慢、早期多无明显症状，一般不易察觉。建议定期进行口腔健康检查，一般成人每年至少一次，儿童则应每半年一次。 记者 庞锦燕 通讯员 俞俊妍