

我国学者发现 骨质疏松会加剧认知功能衰退

新华社南京3月1日电(记者 陈席元)记者1日从南京大学获悉,该校医学院附属鼓楼医院科研团队发现,骨质疏松会加剧认知功能衰退,为临床上治疗阿尔茨海默病等神经退行性疾病提供了新思路。相关论文近期在线发表于国际学术期刊《自然·代谢》。

据论文共同通讯作者、南京大学医学院副院长蒋青介绍,临床上经常发现一些骨质疏松的老年人伴有认知功能衰

退症状。另一方面,不少阿尔茨海默病患者的骨代谢也表现出异常水平。

“此前有研究显示,人体骨骼除了具有支持、运动的作用,还是一种非典型的内分泌器官。”蒋青告诉记者,骨质疏松的老年患者,其骨骼会释放一种骨硬化蛋白,在患者的血液和脑脊液当中,骨硬化蛋白的比例均偏高。

骨骼和大脑之间有什么内在联系?顺着这个方向,团队开展了为期6年多的

研究。

论文共同通讯作者、南京大学医学院郭保生副教授介绍,小鼠实验显示,老年小鼠骨细胞分泌的骨硬化蛋白可以突破“血脑屏障”,抑制中枢神经元的信号传递,损伤神经元突触的可塑性和完整性,从而导致小鼠认知功能衰退。

另外,在阿尔茨海默病小鼠模型实验中,研究人员发现,增加骨硬化蛋白浓度,淀粉样斑块形成速度加快,患病小鼠

的认知功能也进一步恶化。

“我们的研究成果表明,骨硬化蛋白进入大脑后,对于健康的老年人,认知功能会受到损伤;对于阿尔茨海默病患者,病情会进一步加重。”郭保生说。

蒋青表示,团队正计划开展多学科临床研究,以进一步验证此次基础研究成果,为预防和治疗阿尔茨海默病等神经退行性疾病探索新路径。



3月2日,滨州市博兴县博华老年公寓,医护人员在指导老人进行康复训练。

为让农村老人老有所养、老有善养,博兴县吕艺镇积极整合资源,通过政企合作,由当地龙头企业投资建设集养老、医疗护理、文化娱乐于一体的民办非营利性综合养老机构博华老年公寓。该老年公寓以土地流转金为主要保障,以政府养老金、企业养老金、村集体助老金、子女孝老金为补充,解决了老年公寓可持续运转的经费保障问题;引入博兴县第二人民医院,建立失能半失能老人护理院,解决了农村养老医养结合、康养结合难题。目前,博兴县吕艺镇11个安置村70岁以上的老人、全镇五保户和县内90岁以上老人实现了集中统一供养。

新华社记者 郭绪雷 摄

吃对食物,保护胃健康

□ 刘玲英

现代人工作繁忙,容易导致饮食不规律,不少人患有不同程度的慢性胃炎。慢性胃炎是指胃黏膜上皮反复遭受损害使黏膜发生改变,最终导致不可逆的胃固有腺体的萎缩甚至消失。

慢性胃炎一般可分为浅表性、萎缩性、肥厚性三类,症状表现各不相同。浅表性胃炎一般无症状或有不规律的上腹隐痛,尤以进食油腻食物后较为明显,可伴有反酸、嗝气、腹胀等消化不良症状。萎缩性胃炎可出现上腹不适、疼痛、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等症状,有时症状颇似消化性溃疡,甚至有些患者出现体重下降、贫血,伴有舌炎、舌乳头萎缩等。肥厚性胃炎大多出现上腹不适或疼痛、食欲不振、恶心、呕吐大量黏液或反酸、烧心,伴有乏力、腹泻、水肿等症状。

慢性胃炎是多种因素相互作用的结果,外源性因素如幽门螺杆菌感染、饮食(营养不均衡、喜食辛辣、不规律进食等)、吸烟、饮酒、药物(服用非甾体抗

炎药、激素等)、睡眠(晚睡早起、昼夜颠倒)、压力等;内源性因素如年龄、遗传易感性、胆汁反流、糖尿病、自身免疫问题等。

俗话说,胃病是“三分治,七分养”。在日常生活中,应注意养成定时饮食、营养搭配、合理运动、充足睡眠的良好生活习惯,共同维护胃部的健康。

胃酸分泌不稳定时,要注意酸碱平衡。胃酸分泌过多时,可喝牛奶、豆浆,吃碱面馒头或面包以中和胃酸;胃酸分泌过少时,可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁刺激胃液分泌,帮助消化。同时也可多吃些健胃的食品,譬如红枣、山药、木瓜等。

口里发苦、有异味、口干为肝胃郁热型,每天应进食适量蔬菜水果,如苦瓜、黄瓜、丝瓜等清热泻火通便食物。口里泛酸水、不想吃东西时,要注意适当运动增强胃肠动力,少食多餐,多食用面片、肉泥、瓜茄类蔬菜等软烂易消化的食物。

萎缩性胃炎的患者可以试饮酸奶,因酸奶中的磷脂类物质会紧紧吸附在胃壁上,对胃黏膜起保护作用,且益生

菌有助于肠道健康。对口干咽燥需要长期调理的患者,建议煮粥时常加些沙参、玉竹、山药等生津健脾的食材。

年老体弱或慢性胃病患者,饭菜要做得软烂、易消化且注意膳食搭配、营养均衡,防止贫血和营养不良。

推荐6种防治慢性胃炎的食物:一是红薯,红薯能够补脾益气,化食去积,具有养胃、暖胃的功效。二是山药,山药富含的黏液物质,可以在人体的胃表层形成一层黏黏的保护膜,减少胃酸对胃壁发炎创伤面的腐蚀,对于胃炎、胃溃疡患者,有物理保护作用。山药中的淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有助于消化吸收,对胃炎、胃溃疡等有一定的辅助治疗作用。三是包菜,包菜含有维生素C、锌、硒等多种人体所需的微量元素,对胃火以及胃溃疡具有很好的预防与治疗效果。四是木瓜,木瓜含有一种能消化蛋白质的酵素,有利于人体对食物的消化和吸收,有健脾胃消食之效。五是胡萝卜,胡萝卜含有丰富的维生素B1、B2、胡萝卜素等营养成分,与肉一起炖,具有护

肝养胃的疗效。六是南瓜,南瓜含有大量的果胶,具有保护胃黏膜的作用,能够预防溃疡的发生,经常用南瓜熬粥还能够养胃。

从饮食入手防治胃炎还要做到“三忌”。一忌过冷、过硬的食物。过冷的食物和饮料,食用后可能导致胃痉挛、胃内黏膜血管收缩,不利于炎症消退;过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜等,食用后可加重胃的消化负担,使胃黏膜因受到摩擦而损伤,加重黏膜的炎性病变。二忌油炸食物。油炸食物含热量过高且营养物质多被高温破坏掉了。这类食物大多比较坚硬,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,不利于健康。三忌烟酒。酒精对胃黏膜有较大的损害,吸烟时烟雾中的有害物质,溶解并附着在口腔、咽喉部,随吞咽进入胃内,对胃黏膜有很大损害。因此,急、慢性肠胃炎患者,一定要戒烟酒,以免加重病情。

(作者为解放军总医院第四医学中心营养科主任、副主任医师)

转自《人民日报》