

# 面对阿尔茨海默病， 如何抵御“脑中的橡皮擦”？

新华社记者 董瑞丰 徐鹏航

刚放下的东西转头就忘，日用品的名称怎么也记不起，慢慢认不出亲人，逐渐失去自理能力……阿尔茨海默病如同“脑中的橡皮擦”，记忆的迷失，困住了上千万老年人及其家庭。

由国家卫生健康委等15部门联合印发的《应对老年痴呆国家行动计划(2024—2030年)》提出，到2030年，痴呆防控科学知识基本普及，老年人认知功能筛查全面开展，老年痴呆风险人群得到早期干预，规范化诊疗机制更加完善。

能否为记忆擦除按下“暂停键”？从新药研发到早期干预再到社会支持，一场多方参与的“记忆保卫战”正在展开。

## 新进展：治疗选项在增多

尽管阿尔茨海默病被人类识别出来已有100多年历史了，但这种病的病因迄今并不明确。

目前主流学说认为，β淀粉样蛋白等在大脑内沉积形成斑块，破坏了神经元，导致患者出现记忆减退、词不达意、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变。许多治疗方式也围绕这一机理展开。

3月底，阿尔茨海默病治疗新药——多奈单抗注射液在国内正式上市。公开

的临床试验结果显示，该药物最高可减缓35%的认知和功能衰退。该药物也存在一些潜在副作用，可引发脑水肿、脑出血等。

宣武医院神经内科主任医师王伟介绍，这一新药可通过清除淀粉样蛋白斑块来延缓阿尔茨海默病的进展速度，从而起到一定的治疗作用，将为治疗阿尔茨海默病增加更多选项。

如果说抵御阿尔茨海默病是在暗夜中行走，那么火把正在一个接一个点燃。近年来陆续有阿尔茨海默病治疗药物获批上市，特别是针对早期阿尔茨海默病患者有一定效果。

中国科学院过程工程研究所生物医药研究部学术主任刘瑞田告诉记者，尽管这一领域的新药研发投入大、成功率低，但包括我国在内的全球科研人员仍在努力不懈攻坚，也从不同方向取得一定成果。

## 早诊治：让遗忘慢一些

北京市民王先生近日带父亲到北京协和和医院神经科痴呆门诊。“父亲最近出现说话不清楚、情绪改变等情况，想来寻求一下医生的专业意见。”

北京协和和医院神经内科主任医师高晶介绍，阿尔茨海默病不只有“记忆力下降”的症状，如果出现分不清当下的季

节、找不到回家的路、叫错东西名字或者说话说半句、性情改变等，都可能是阿尔茨海默病的表现。

如果记忆的橡皮擦不能停止，至少可以让它擦得更慢。

“阿尔茨海默病是一个慢性病变，目前很难治愈，但可以通过早干预、早诊治来延缓疾病进展。”王伟说，轻度的阿尔茨海默病患者可通过认知训练，让大脑保持在较好状态，对于适用相关药物治疗的患者，早期用药也能发挥更好作用。

王伟提示，如出现阿尔茨海默病相关症状，要及时就诊，获取专业帮助，既不能轻视，也不要因认为“无药可医”而延误治疗。

根据《中国阿尔茨海默病报告2024》，我国阿尔茨海默病患者的一年内就诊率约30%，认知率较此前有了大幅提高。

## 多关爱：更好守护“老小孩”

河北省保定市居民张女士，照护患有阿尔茨海默病的母亲已有十余年。她总结出一些小技巧——给家中的常用物品贴上标签、在母亲衣服上缝上写有家人手机号的标签……

对抗阿尔茨海默病，一半靠医疗，一半要靠家庭和社会的温度。

“耐心倾听、给予患者足够的理解和共情很重要。”北京协和和医院老年医学科

主任医师康琳说，与患者交流时，要保持耐心，给予他们充分的表达空间，同时使用简单明了的语言、控制语速，确保患者能够理解对话内容，还可以利用肢体语言、面部表情等非语言方式传达关爱与支持。

此外，可以通过看老照片、听老歌等方式，帮助患者回忆美好的往事，增强情感联系；通过拼图、积木等简单的益智游戏，锻炼患者的手眼协调和思维能力；设置提醒工具，帮助患者记忆重要事项。

来自社会的支持也不能缺席。《应对老年痴呆国家行动计划(2024—2030年)》特别提出，增加痴呆老年人照护服务供给，支持城乡社区建设相关照护设施，鼓励支持建设痴呆老年人专门照护机构，加强职业教育痴呆照护相关专业人才培养。

到2025年年底，广州将建成不少于4000张养老机构认知障碍照护床位，并为认知障碍者的家属提供专业化培训；山东省开展老年人认知功能筛查、转诊和干预服务，提高就诊率……在全国多地，针对阿尔茨海默病等认知障碍患者的诊疗和照护体系建设正加速推进。

“记忆保卫战”进行时。诊疗照护中的每一份关爱、新药研发中的每一步进展，都在为患者争取更多“记得”的时光。

据新华社

## 医者说

# 牙龈出血成因与预防策略

□ 王宝春

日常生活中，不少人都遇到过牙龈出血问题。牙龈出血不仅关乎口腔健康，还可能是身体发出的预警，了解其成因并掌握预防策略十分关键。

## 一、牙龈出血的成因

### (一) 口腔局部因素

1. 牙菌斑与牙结石：牙菌斑是牙齿表面不断形成的细菌性生物膜，细菌产生的毒素会刺激牙龈引发炎症。牙结石是牙菌斑矿化产物，其粗糙表面更易吸附细菌，持续刺激牙龈，易导致牙龈红肿、出血。

2. 刷牙方法不当：简单来回刷、用力不均或过度用力，这样不仅无法有效清洁牙齿，还会损伤牙龈。长期使用硬毛牙刷也会伤害牙龈。

3. 食物嵌塞：进食后食物残渣嵌塞牙缝，若不及时清理会发酵产酸，腐蚀牙龈引发炎症和出血。不良剔牙习惯，如用尖锐牙签用力剔牙，同样会损伤牙龈。

4. 不良修复体：不合适的假牙、牙套等与口腔组织不贴合，会摩擦、压迫牙龈导致出血。质量不合格的修复材料还可能释放有害物质刺激牙龈。

### (二) 全身因素

1. 血液系统疾病：血小板减少性紫癜患者凝血功能下降，轻微刺激就可能牙龈出血不止。白血病患者骨髓造血功能异常，牙龈脆弱易出血且难自行止住。

2. 内分泌紊乱：孕期女性激素水平大幅改变，会使牙龈对局部刺激反应性增强而出血。生理期激素波动也可能导致牙龈轻度充血、出血。

3. 其他：长期服用抗凝血药物会抑制凝血功能，增加出血风险。缺乏维生素C、维生素K等，也会影响牙龈正常代谢和修复功能，引发牙龈出血。

## 二、牙龈出血的预防策略

### (一) 保持良好的口腔卫生习惯

采用巴氏刷牙法，早晚各刷一次，每次不少于3分钟。每天至少使用一次牙线清洁牙缝，饭后或不方便刷牙时用不含酒精的温和漱口水漱口，抑制细菌生长，辅助维护口腔卫生。

### (二) 定期进行口腔检查与清洁

每年洁治1—2次，彻底去除牙结石和牙菌斑，预防牙龈炎和牙周炎。定期进行全面口腔检查，及时发现并解决口腔问题。

### (三) 调整生活方式

均衡饮食，多吃富含维生素C、维生素K和蛋白质的食物。每周进行至少150分钟中等强度有氧运动，结合适量力量训练。戒烟限酒，减少对牙龈的刺激和伤害。

### (四) 其他注意事项

长期服用可能导致牙龈出血药物的人，应在医生指导下定期监测口腔健康。孕期和生理期女性要特别注意口腔清洁，增加刷牙次数，使用软毛牙刷，避免吃辛辣、油腻食物。

牙龈出血看似是小问题，却隐藏多种健康隐患。了解成因并科学预防，能有效降低牙龈出血概率，维护口腔健康。出现牙龈出血时，应及时采取措施，必要时寻求专业医生帮助。

(作者单位：聊城市人民医院口腔科)



## “撞树锻炼”存隐患

近年来，一些老年人热衷于“撞树锻炼”，认为通过撞击树木可以刺激经络和穴位，达到强身健体的效果。专家提示，“撞树锻炼”缺乏科学依据，且存在安全隐患，不应盲目进行“撞树锻炼”。

“老年人血管弹性下降，脆性增加，撞树可能导致血管内斑块脱落，引

发脑梗、心梗等危及生命的疾病。”北京协和和医院康复医学科主任医师陈丽霞说，撞击力度过大还容易造成肌肉拉伤、颈椎损伤，甚至骨折，尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人，风险更高。此外，树木表面粗糙不平，撞击可能导致皮肤破损，增加感染风险。

新华社发 徐骏 作