

阿尔茨海默病 不可怕 预防有办法

健康教育

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病,通常隐匿起病,缓慢进展,是最常见的痴呆类型。患者主要表现为逐渐进展的记忆力下降、语言和视空间障碍,日常生活能力下降,可伴有精神症状。该病由多种遗传和环境因素共同作用导致,主要影响60岁以上老年人。

早期表现是什么?

如果家里老人出现下列这10种表现的一种或多种,就需要警惕阿尔茨海默病,应尽早带老人就诊,以明确病因,争取早诊断、早治疗:

1. 记忆力下降
2. 难以执行熟悉的活动
3. 说话词不达意
4. 对时间和地点搞不清
5. 判断力下降
6. 未能按时处理事务
7. 把东西放错地方
8. 情绪和行为改变
9. 视觉和空间感出现障碍
10. 性格变得孤僻

如何降低患病风险?

虽然治疗阿尔茨海默病的新药已被证明可以延缓疾病进展,但需要注意的是目前阿尔茨海默病仍无法治愈和逆转,因此做好预防尤为重要。而且越来越多的研究显示,阿尔茨海默病和其他慢性疾病一样是可以预防的。

众多危险因素可以增加阿尔茨海默病发病风险。年龄大尤其是超过65岁、女性、存在阿尔茨海默病致病或风险基因突变、有阿尔茨海默病家族史者,阿尔茨海默病的发病风险较高。

年龄、性别、遗传基因等是无法改变的因素,但还有很多危险因素是可以干预的。如缺乏体力活动、吸烟、过度饮酒、空气污染、头部损伤、社会交往过少、教育程度低、肥胖、高血压、糖尿病、抑郁症和听力损伤等。

阿尔茨海默病循证预防国际指南显示,做到以下内容有望延缓或预防40%阿尔茨海默病的发生:

一、保持健康生活方式 中青年期避免肥胖,老年期(65岁以上)不宜太瘦;早年尽可能多地接受教育;多从事脑力活动;坚持定期体育锻炼;不要吸烟,避免接触二手烟;保持良好睡眠,出现睡眠障碍时,及时就医。

二、避免罹患会增加阿尔茨海默病发病风险的疾病 避免罹患糖尿病,糖尿病患者密切监测认知功能;避免罹患高血压,直立性低血压患者密切监测认知功能;保护头部,避免外伤;保持心理健康,抑郁症患者密切监测认知功能;避免患脑血管病,卒中患者密切监测认知功能;维持心血管健康,心房颤动患者应积极治疗;定期检测血同型半胱氨酸,高同型半胱氨酸血症患者要积极治疗。

此外,还应保持强健体魄,体弱者密切监测认知功能;放松心情,避免过度紧张;饮食摄入或额外补充维生素C。但是不建议用该病的治疗用药——乙酰胆碱酯酶抑制剂来预防阿尔茨海默病。对于绝经后妇女,也不建议使用雌激素替代预防阿尔茨海默病。

来源:健康中国 作者:复旦大学附属华山医院神经内科 郁金泰 陈科良

“撸猫”上瘾? 这种心理你有吗

顺毛摸,轻轻抚,猫咪蹭你、喵喵叫……所谓一日“撸猫”,终生上瘾!“撸猫”已经成为现代人生活的重要组成部分。

轻轻地抚摸着身边的猫,感受着掌心的温暖与柔软。为什么我们会由此得到身心的放松?其中有一部分原因,我们可以从一项诺贝尔奖聊起。

2021年诺贝尔生理学或医学奖由两位美国科学家戴维·朱利叶斯和阿登·帕塔普蒂安获得。他们研究发现了人体感知温度、压力和疼痛的一些机制,为与触觉相关的生理疾病研究提供了重要支持依据。

这项诺贝尔奖引出了一个相关概念——触觉。在生理层面,触觉让我们感知到压力、冷、热等,比如硬硬的石头、软软的面包。同时,它还与我们的心理密切相关。

情绪是我们对外界事物的体验反应,最基本的情绪就是喜怒哀乐。抑郁使我们悲观,愤怒使我们暴躁,而愉快的情绪体验是我们都渴望的,有助于维持我们的心理健康。

舒适的触觉会带来愉悦的情绪。研究发现,哺乳动物皮肤的感受器中分布着一种C神经纤维,负责编码触觉的情绪成分。人体通过C神经纤维传导的触觉刺激至大脑的特定部位,产生愉悦的感受。

但是,不是所有的触觉刺激都能激发C神经纤维的传导,力量太重或太轻、速度太快或太慢都不行,只有轻柔、缓慢、移动的触觉才能使大脑产生愉悦感。所以,轻轻抚摸通常能带来舒适的感觉——不只是人类,动物如猫、狗等也喜欢并享受着被抚摸的感觉。

体表的触觉感受器接收着不同的压力、温度等刺激信息,通过反射影响着神经内分泌系统。例如不同力度的推拿、按摩等刺激,可以改善血液循环、新陈代谢,调整神经系统的兴奋性和抑制性,使人身身心放松,舒缓情绪。

当你处于不良情绪状态时,可以尝试以下触觉安抚的小事情。

享受一个长时间的热水澡或淋浴。

抚摸你的宠物狗或猫。

用手抚摸光滑的木头或皮革。

泡泡脚,做个按摩。

去拥抱他人。

换一床干净的床单。

裹在毯子里。

窝在家中一把舒适的椅子上。

穿一件令你愉快的外套或衬衫。

爱与被爱,是我们人类的一种基本需要。情感有很多重要的功能,比如帮助我们适应生存,帮助我们进行人际交往。

有一种在人类早期形成的情感,叫做依恋。依恋是一个个体对另一个个体长久持续的情感联结。依恋与人们的归属感、安全感有关,可以使人们在内心形成一些关于自己和他人的互动反应模型。

形成安全型依恋的人们,能够接纳自己,信任他人,享受亲密关系。反之,拥有非安全型依恋的人们,自卑、敏感,建立亲密关系困难。

对依恋形成的研究中,心理学家哈洛做过一个恒河猴实验:将刚出生的小猴子与母亲分开,给他一个绒布做的妈妈和一个铁丝做的妈妈,铁丝

妈妈身上有食物,绒布妈妈身上是毛茸茸的布。结果发现,小猴子更喜欢绒布妈妈,对绒布妈妈的依赖更深,即使它在铁丝妈妈那里得到了食物。研究表明,除了基本的饥饿、干渴等生理需求,对柔软物质接触的需求,对依恋的形成有更多的影响。

抚摸不仅会带来触觉上的感受,还传递着这样一种信息:无论发生什么,我在这里。比如,触觉与情感相关的心理知识,可以指导与婴幼儿心理发展相关的照护事项。

确保婴儿的触觉是舒服的,如及时换下湿尿布和衣服,有合适的机会就给予婴儿爱抚,使他们感到愉悦、放松。

不要不在意婴幼儿的哭闹,不要认为“一哭就抱起来会宠坏他们”,孩子在头6个月内是不可能被宠坏的。给予孩子即刻、细心的照护和抚摸,会使孩子变得听话、配合、有能力。

记忆是一种基本的心理过程,如果失去了记忆,我们的生命体验将不再完整。

我们的身体是有记忆的。当人们的手、脸、身体的某一部分,触碰到一些熟悉的感受时,便会让某些记忆浮现起来。

我们的触觉感受器接收到的触觉信息,通过神经传导到达大脑后,会和情绪、心境、记忆等产生综合反应。曾经的时光里留下的烙印,被外来的刺激唤醒,感知觉、情绪等神经网络被激活,我们会重新忆起人生的一些经历,一些悲伤的、痛苦的、幸福的、激动的情景和体验。

我们可以利用“触觉与记忆”相关的一些心理知识,过一个值得过的人生。

在你智慧的心念层面,确定一些对于你的人生来说重要的方面。比如建立重要的人际关系,做一个有灵性的人。

在日常生活中,安排一些让自己愉快的活动计划。比如在一个安静的午后,听着音乐,布置整理家居;与好朋友共度时光;做一次计划已久的出行;在好天气里去钓鱼、散步、打球。

在人生的体验中,我们的触觉感受被积累起来。在漫漫人生旅途中,在一些不经意的触碰间,一丝熟悉的感受,唤起曾经的记忆,让我们看到自己的过往岁月,感知生命的丰富和意义。

再次回到话题的初始,“撸猫”为什么会让人快乐?

因为在“撸猫”的过程中,舒适的触觉会在一定程度上使我们的情绪安宁,使我们与爱猫之间产生亲密的情感,给我们留下美好的记忆。

来源:《大众健康》杂志 作者:上海市徐汇区精神卫生中心精神科 秦金梅

