

阿尔茨海默病可能“潜伏”30年 重视“第一次”遗忘



于顾然教授在看诊 受访者供图

49岁确诊阿尔茨海默病， 当心“中年痴呆”

在中国，阿尔茨海默病患者已经超过1000万。许多人认为阿尔茨海默病是老年人专属，实际上，这一疾病的发病人群正在年轻化。根据世界卫生组织相关数据统计，在中国，患阿尔茨海默病的人群中，有高达12.51%的“中年人”（41~60岁），总人数超过120万。

“阿尔茨海默病患者一般是65岁以上群体，但近年来，中年患者明显变多了。”于顾然告诉记者。49岁的陈先生（化名）因为头晕不适到医院就诊，医生判断可能是脑梗，便安排了住院检查，检查结果却没有问题，医生结合陈先生表述自己最近一段时间记忆越来越差，反应也变得迟钝的状况，又做了进一步检查，才发现是阿尔茨海默病。

于顾然介绍，阿尔茨海默病往往分轻重，第一阶段为轻度期，其表现为记忆减退；第二阶段为中度期，此时除了记忆力下降，理解力也会下降；到了第三阶段，进入重度时期，病人可能自己出门后便无法回家，也会因为总是记不起事情而出现负面情绪，导致性格改变。于顾然表示，由于目前阿尔茨海默病还是无法根治的，因此早期诊断早期干预十分重要，可以改善症状，提高生存质量，也可以延缓疾病进程。

初步判断阿尔茨海默病并不困难，于顾然介绍，医院神经内科医生可以利用不同神经心理评估量表进行筛查。他举例，医生会和患者说一些故事，然后出几个计算题进行测试，再接着询问故事的内容，也会问“一斤铁和一斤棉花哪个重”这类理解问题等，从患者的记忆力、计算力、理解力、绘图能力等多方面进行评分。

不要忽视“第一次”遗忘， 错过最佳防治时间

除了陈先生这类因为其他症状就诊而查出阿尔茨海默病的患者外，很大一部分人是因为遗忘症状已经影响到生活才就诊，此时往往已经比较严重了。“做完饭忘记关火，差点起火”“到家后，总不记得

拔钥匙”“他自己刚收的东西，一会儿就找不着了”……许多家属带着患者来医院时，患者的遗忘症状已经十分频繁，甚至可能引发了危险。

随着年龄的增长，阿尔茨海默病发病率也越来越高。据相关数据显示，65岁以上人群阿尔茨海默病发病率为13%，80岁以上发病率超过50%，但目前有多种因素延误阿尔茨海默病的治疗，其中最主要的原因就是患者及家属重视程度不足，没有及时干预，错过了最佳防治时间。于顾然提醒，阿尔茨海默病患者的遗忘还有一个明显的特征，就是往往会对新近发生的事情记不清，但是对过去的某些事情却记得很清楚，主要以记忆障碍为主。

研究发现，在确诊为轻度阿尔茨海默病的前20~30年，患者脑内往往已经存在神经毒素的沉积，比如一名60岁的轻度阿尔茨海默病患者，在他30~40岁左右脑内其实就已经有神经毒素沉积，因此，于顾然反复强调，老人第一次出现忘事等症状时，患者和家属要引起重视，及时进行认知评估，以免错失挽回记忆的时间。

省中阿尔茨海默病专利方， 目前已广泛用于临床

“我们现在要做的是通过一些干预手段，想办法延缓该病的进展。”于顾然表示，早期不干预，若等到患者脑萎缩严重的话，恐为时已晚。十多年来，于顾然团队潜心钻研，提出阿尔茨海默病病机为“肾虚酿毒伤髓”，构建了一套阿尔茨海默病“毒损脑络”模型，筛查治疗阿尔茨海默病的中药，创立了中药“补肾益精方”，并于2021年正式获得国家专利授权。

近期，该团队研究成果有了新进展，“补肾益精方”已成功转化为院内制剂“补肾益精合剂”在临床上广泛使用。同时，团队主持的“阿尔茨海默病‘虚损痰毒’病机及创新药方的基础研究”获得了2022年国家重点研发计划子课题资助，研究成果还获得2022年江苏省中医药科学技术奖二等奖。

据介绍，“Aβ或寡聚Aβ瀑布”学说及“Tau磷酸化致病”学说是阿尔茨海默病的主要病理机制，但国际上针对Aβ蛋白或Tau蛋白等开发药物，临床试验大多

无效，或疗效存在争议。于顾然教授团队根据中医多靶点、早期治未病等特点，依据中医理论组方治疗AD，在《景岳全书》“固阴煎”“举元煎”以及《御药院方》“神仙六子丸”等中医经典名方的基础上化裁而成“补肾益精方”。

于顾然团队研制的“补肾益精合剂”适用于不同程度的阿尔茨海默病患者，尤其是对早期轻度阿尔茨海默病患者来说，可以在保护血脑屏障、减轻脑氧化应激损伤，促进Aβ毒素外排，减少老年斑沉积等多方面治疗阿尔茨海默病，延缓疾病的进展。

预防阿尔茨海默病，应多社 交、避免血管疾病

除了药物治疗，于顾然还提醒，阿尔茨海默病的致病机制比较复杂，主要致病危险因素分为不可干预因素和可干预因素，前者包括高龄、性别、家族遗传病史、种族、Down's综合征以及APOE ε4等位基因携带，后者包括血管危险因素（糖尿病、高血压、脂质异常、代谢综合征肥胖、抽烟、少运动、脑低灌注、脑血管损害或卒中）、抑郁、严重头或脑外伤、中年听力丧失、认知储备低（文化程度低、社会或职业成就低）以及社会交往少等。

因此针对早期症状，可利用脑部核磁、功能核磁等检查及早发现阿尔茨海默病患者以及阿尔茨海默病易感人群，不断降低可干预危险因素显得十分必要。

在日常生活中，该如何预防阿尔茨海默病？于顾然建议，可以先从避免血管疾病开始。在饮食方面，建议重视营养，均衡饮食，防止体重增加；在运动方面，多做有氧运动，运动已被证明可以降低阿尔茨海默病发生风险或缓解阿尔茨海默病发展进程。

此外，于顾然建议中老年人要多社交，勤动脑，主动认知训练，增强记忆力、改善认知能力。同时要避免失聪这类突发情况，因为听力残疾会对人的言语交流能力造成影响，降低情感交流和社会交流能力。久而久之，人就会变得多疑、猜忌和自卑，甚至出现焦虑、抑郁等心理精神问题，以及社会隔离现象，从而加大老年人患阿尔茨海默病的风险。

近日，一部名为《脐带》的电影让许多人泪洒现场，影片聚焦的是一名患有阿尔茨海默病的母亲，这个故事也掀起了大家对阿尔茨海默病的关注。据世界卫生组织报告，2019年全世界有超过5500万人患有痴呆症，到2050年，将增至1.39亿，其中50%~60%痴呆是阿尔茨海默病。究竟该如何预防这个“记忆的橡皮擦”？研究发现，在确诊为轻度阿尔茨海默病的前20~30年，患者脑内往往已经有神经毒素的沉积。江苏省中医院神经内科主任中医师于顾然教授团队研制的“补肾益精合剂”可以从促进毒素外排等多方面来治疗延缓阿尔茨海默病的进展。

通讯员 麻云
现代快报+记者 梅书华