

耕心手记

警惕！老年脑退化症危机来袭

耕心医生:汪周兵
市精神卫生中心副主任医师

有报告显示,从2000年至2010年,心脏病和艾滋病等主要疾病的死亡率在明显下降,但与老年脑退化症有关的死亡病例却增加了68%。

美国1/3的老人死于老年脑退化症,该病症也已被称为美国的“第六大杀手”。而最新的一项研究显示,在中国,不仅老年脑退化症患者数量远远超过高收入国家,并且由于它发病隐匿,我们对这种疾病的认知水平也远低于高收入国家,在60岁及以上的老年人中,有高达93%的老年脑退化症患者和抑郁症患者未被发现。

最近发表在《英国精神病学杂志》的一项大规模基于人群研究,首次分析了影响老年脑退化症患者低诊断率的因素。该研究报告还指出,低收入国家比高收入国家老年脑退化症患者更多。这项由英国阿尔茨海默氏症研究和BUPA基金会资助,伦敦国王学院和英国其他大学的研究人员、安徽医科大学和中国其他5所医科大学的科学家合作完成。

一个国际研究小组发现,在中国超过90%的老年脑退化症病例未被发现,农村地区的未确诊老年脑退化症患者更多。伦敦大学国王学院的公共健康专家团队认为,需要更多地针对高危人群的心理健康教育,提高诊断率,增加对患者及其家庭的帮助。

在中国,可能有1000万人受到老年脑退化症的影响,全球则高达5000万,其中约3500万患者没有被确诊。老年脑退化症导致记忆力、思维、行为和日常生活能力的恶化。尽管该疾病主要影响老年人,但它不是正常老化过程的一部分。

可以说,老年脑退化症已经是全世界中老年人残疾或生活依赖的主要原因之一。对该病症的早期诊断,对于减轻疾病和家庭负担,以及对患者生理、心理、社会和经济的影响至关重要。

(吴兰珍 崔骏)



“常常吃薯条或是洋芋片,除了要担心发胖,恐怕还得注意罹癌风险!”近日,有医学专家指出,马铃薯一旦碰上120℃以上的高温,就会释放毒性化学物质“丙烯酰胺”,可能会导致癌症。

贪吃薯条薯片真的会致癌吗?

“马铃薯原本是个挺好的食材,但是切成片经过煎炸之后就变了样。”医学专家表示,高温煎炸,会导致原本马铃薯中的维生素大部分损失,薯片中加入诱人的调味料,带进了大量的盐和过多的增鲜物质。对于健康的成年人来说,并不是非常大的问题,但对于肾功能尚未发育成熟的幼儿和肾病患者来说,这是个不小的负担。另外,薯片里面的脂肪不是对人有利的脂肪,薯片含有大量饱和脂肪,过多食用对健康也十分不利。薯片油炸过程中,是否会产生致癌物质也是一直争论的焦点。薯片的营养价值较低,含有少量脂肪和能量,多吃破坏食欲。

● 薯条薯片含致癌物质?

喜欢吃零食或马铃薯的人要特别小心,因为马铃薯制品(包括薯片薯条)等食物丙烯酰胺含量最高,过分摄入丙烯酰胺,不利健康。以一个正常成人来说,一日进食一包薯片已属高摄取量。

薯片、薯条、饼干等煎炸小吃,都是经煎、焗、烤及炸等高温处理,过程会产生丙烯酰胺。以一个体重50公斤成人来计算,每天吃约60克薯片,即一包中容量的薯片,便摄取约40.8微克丙烯酰胺,属高摄取量。

专家表示,丙烯酰胺是在烹调过程中产生的污染物,并非人为添加;对身体会造成神经系统中毒,以及影响运动机能。在动物实验中,证实其可致癌,增加让动物长肿瘤的机会。“如果大量摄入,会对神经系统有损害,但我们比较关注的是它致癌的毒性,现有资料显示,丙烯酰胺在动物实验时会令动物致癌,所以世界卫生组织将丙烯酰胺列为可能令人类致癌物质。”

● 薯条薯片等怎么吃才健康?

1、不宜长期过多食用此类食品。长期大量食用此类食品会造成油脂、热量大量吸入,粗纤维摄入不足。若运动量也不是很大的情况下,易造成人体脂肪积累。对于糖类摄入不宜过多的人群或高血压病人,应谨慎选择此类食品。

2、少年儿童正处于身体发育阶段,更要注意合理膳食、均衡营养。如果在饭前大量进食此类食品,容易造成饱胀感,影响孩子正常进餐,妨碍身体对营养物质的吸收,破坏营养均衡,易造成营养不良。

3、应在正规的大型商场或超市购买膨化食品。这些经销企业对经销的产品一般都要进货把关,经销的产品质量和售后服务有保证。

4、选购大型企业或有品牌的企业生产的产品。这些企业管理规范,生产条件和设备好,产品质量稳定。

5、避免购买促销玩具或卡片与食品直接混装的产品。现在许多膨化食品的生产厂家为了促销自己的产品,越来越多地在食品中夹带玩具,往往很让孩子喜欢,这种做法有不少隐患,一方面孩子容易把玩具当作食品吃下去,另一方面无论是金属还是塑料玩具和食品混装在一起,也不卫生。所以爸爸妈妈要教育孩子远离膨化食品中夹带的玩具。

6、为了防止被挤压,不少膨化食品包装袋内被充入气体,若发现包装漏气,则不宜选购。

7、看标签。规范企业生产的产品包装上应标明品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行的产品标准、配料表、净含量。

应挑选近期生产的产品。时间长的产品,虽然是在保质期内,但香味、口感也会稍逊。购买时同时应注意产品的色、香、味应正常,无霉变现象。

(小龙)

流感疫苗什么时候打最好?

每年的10月到次年3月,都是流感流行季节。流感来时,难免想到流感疫苗的问题。流感疫苗什么时候打比较好,能管用多长时间?专家提醒,应在流感高发季节到来之前及时接种流感疫苗,最佳的接种时间是从10月份到11月底。

流感疫苗接种后,最好观察20分钟左右再离开。而且在接种后1到3天里,要尽量避免剧烈运动;接种部位也不要按压按摩。大多数人接种流感疫苗后不会出现不适,但有少数人会有发热、注射部位出现局部红肿、疼痛或出现硬块等反应,这些都是正常反应,一般不需要特殊处理,只要过上两三天左右就可以恢复。如在以上情况持续3到5天后还不消退,可尝试以热敷消散红肿。

专家还提醒家长,如果孩子有过敏史(尤其是对鸡蛋过敏)、癫痫等脑病史或有免疫缺陷症,不能接种流感疫苗。如果孩子正患有湿疹、疥疮、发烧等病,或慢性病急性发作、患有急性传染病等,暂时也不能接种流感疫苗。另外,6个月以下的婴儿不适合接种流感疫苗。

流感疫苗是针对当年引发流行感冒的病毒而制造的,由于每年这些病毒都会发生一定的变化,且流感疫苗接种后的免疫力一般可以持续1年,因此,每年流行季前接种疫苗是目前预防流感最有效的手段。

(金华)