

# 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, $\beta$ 淀粉样蛋白等在大脑中沉积形成斑块,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。但与之伴随,也有脑水肿、脑出血等一些潜在副作用。

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学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医院神经内科门诊。“父亲最近出现话说不清楚、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不半句、

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,至少可以让他擦得更慢。

“阿尔茨海默病是一个慢性病,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。她总结出了一些小技巧——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,一半要靠家庭和社区的温暖。

“耐心倾听,给予患者足够的理解和共情很重要。”北京协和医院老年医学科主任

医师琳琳说,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。

(新华社北京电)

### 芬兰研究 发现一种 蛋白酶可降低 早产风险

据新华社电(记者 朱昊晨)芬兰奥卢大学研究人员最近开展的一项动物实验表明,一种名为阿尔法-1-抗胰蛋白酶(AAT)的蛋白质可以帮助预防炎症诱发的早产。

该大学在官网发布的一份新闻公报中介绍,研究团队在小鼠实验中发现,对于缺乏自然产生这种蛋白质能力的小鼠,经AAT治疗后,由炎症诱发的早产发生率降低一半以上。这一研究结果已于近期在美国生殖研究学会的学术会议上公布。

公报介绍,这一新研究结果印证了此前的研究结论,即早产儿胎盘中AAT水平低于足月出生的婴儿。据介绍,AAT的主要功能是在组织受损或细菌感染时保护组织,其浓度会随着炎症或组织损伤而上升。研究表明,女性血液中的AAT水平在怀孕期间会升高。女性怀孕时,胎盘中细胞内和细胞外基质都会有AAT存在。如果AAT水平过低,胎盘的结缔组织可能会受损,从而引发早产。

研究人员表示,AAT缺乏及由此导致的组织损伤可能是一些妊娠过早终止的原因之一。

在此次研究中,利用AAT来治疗缺乏这种蛋白酶的鼠,可延迟其分娩并显著减少早产数量。研究团队说,如果进一步研究能确认AAT的这种保护作用,就意味着在预防早产及相关健康问题方面迈出了重要一步。他们目前正试图揭示AAT在保护妊娠妇女、支持胎儿健康方面的机制。

## 中医支招募春时节“一老一小”科学锻炼



据新华社电(记者 田晓航)暮春气温回升,更多人选择户外运动。中医专家介绍,这一时期顺应自然规律科学锻炼,有助于增强老年人体质,促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍,时值谷雨节气,此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势,促进气血运行,增强体质。

“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点,应选择较为温和舒缓的锻炼方式,如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说,打太极拳有助于调和气血,柔筋健骨,疏肝健脾,增强平衡力,老年人需注意动作缓慢柔和,吸气时蓄力、呼气时发力,避免过度屈膝;散步能升发阳气,配合“踮脚走”

或“甩手走”,可刺激足底穴位和手部经络,促进气血循环。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示,老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段,这段时间自然界阳气升发,人体阳气随之旺盛,气血运行趋于活跃,运动可借天时之利增强代谢效率;运动强度以“微微出汗,呼吸平顺,无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖,光照时间延长,也特别适合儿童青少年开展户外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法,阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说,八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾肾效果良好;跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经循行部位促进气血流通,增强脏腑功能,助力生长发育。

专家特别提醒,儿童运动也需有度,运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津,导致脾胃运化不足、肾气过度消耗,不仅不能促进生长发育,反而可能导致免疫力下降;此外,饭后立即运动、运动后贪凉冷饮会影响脾胃运化,进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多,空气湿度增大,人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议,老人和孩子运动后及时擦汗液,更换干燥衣物,避免湿气入体;关节弱的老年人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。

## 全国儿童预防接种日:国家儿童医学中心科普疫苗接种关键五问

新华社记者 顾天成

2025年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”,国家疾控局确定今年的宣传主题为“打疫苗 防疾病 保健康”。

保证每位儿童都能享受到国家免疫规划疫苗的免费接种服务,不仅是法律法规的要求,更是每个孩子应当享有的权利。针对家长们关心的疫苗接种常见问题,新华社记者连线国家儿童医学中心、北京儿童医院保健中心主任医师马钰,作出权威解答。

### 一问:新生儿宝宝需重点防范哪些感染性疾病?应接种哪些疫苗?

新生儿免疫系统尚未完善,易受呼吸道、消化道等感染威胁,常见病原包括肺炎链球菌、百日咳杆菌、乙肝病毒等,可能引发肺炎、败血症等严重并发症。

新生儿宝宝需要接种的疫苗比较密集,具体接种程序可参考本地区的免疫规划程序,并及时关注更新情况。举例来说,按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表(2021年版)》,出生后需接种卡介苗和乙肝疫苗(第一剂次,1月龄和6月龄需加强)预防结核病和乙型肝炎。接着,随着宝宝的成长,还会陆续接种脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、流脑

疫苗等多种疫苗,预防多种常见的传染/感染性疾病。

接种疫苗的密集期,集中在出生后到18个月龄之间。

### 二问:疫苗是否安全?联合疫苗会增加儿童负担吗?

疫苗通过去除病原体致病性、保留抗原性刺激免疫应答,安全性已获严格验证。随着技术进步,疫苗的安全性越来越好,对人体免疫系统的影响小。

联合疫苗可减少接种剂次,降低不良反应风险,其研发需确保各成分相容性与安全性。联合疫苗抗原成分比单价疫苗复杂,抗原含量高,因此,对其安全性评估非常重要。大量研究证明,联合疫苗的不良反应该以一般性反应为主,并且联合疫苗接种组与对照组不良反应该发生率无明显统计学差异,证明了联合疫苗的安全性。

### 三问:接种疫苗后是否完全不会感染对应疾病?疫苗保护效果和持续时间如何?

接种疫苗后抗体产生通常需2至4周,

保护期因疫苗而异,多数为3至5年,部分可达10年以上。按程序完成基础免疫和加强接种,可延长保护时效。

有人误认为接种过疫苗就一定不会生病。其实,某种疫苗只对特定病原微生物有预防作用,并不能预防所有疾病。比如13价肺炎疫苗并不能预防所有肺炎,只是预防肺炎链球菌13种血清型导致的呼吸道感染。另外,接种某种疫苗后无法100%不得此疾病,也可能得,但症状会轻一些,并降低重症感染几率。

### 四问:早产儿、先心病等特殊健康状况儿童能否接种疫苗?

预防接种是预防控制传染病最经济、安全、有效的措施,但有基础疾病儿童由于接种风险相对较高,这类儿童被称为特殊健康状况儿童,他们更需要疫苗的接种。

特殊健康状况儿童原发疾病多种多样,几乎涉及儿科所有领域,在进行有效的医疗救治后,这些儿童原发疾病得到控制,健康状况相对平稳,可由专业医师对其目前所处健康状况进行再评估后,进行疫苗接种。

例如,先心病患儿若心功能正常、无严重并发症,接种安全有效;若存在反复感染、严重心功能不全等,则需暂缓接种。建议优先选择灭活疫苗,术后恢复3至6个月可补种。

### 五问:漏种疫苗如何补种?接种后需注意哪些事项?

漏种儿童可在符合条件后按程序补种,异地接种需衔接当地规划,具体可咨询疾控部门。

接种疫苗后,应在医院接种地点原地医学观察30分钟。离开医院前,医生需再次进行体格检查,指标正常可以让孩子回家。

回家后,接种当天不建议给孩子洗澡,应多喝水,多休息,减少户外活动或剧烈运动,观察孩子精神状况。如果出现低热(腋下温度大于37.2℃,小于38℃)等症状,可用物理降温方法退烧,如果体温在24小时内恢复正常,表示没有严重问题。若出现高热( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、持续皮疹或精神萎靡等症状,应及时就医并上报接种单位。

家长应遵循免疫规划,科学守护儿童健康成长。(新华社北京电)

春季是多种传染病高发季节,水痘和手足口病作为儿童青少年群体中常见的传染性疾病,受到家长关注。国家疾控局近日发布健康提示,针对两种疾病的临床表现、传播特点及科学防控措施作出权威解读,呼吁公众提高防范意识,筑牢健康屏障。

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病,初次感染表现为水痘,病毒潜伏于神经节中,免疫力低下时可再次引发带状疱疹。

根据国家疾控局发布的健康提示,患者感染后通常经历10至21天的潜伏期,随后出现发热、头痛、乏力等类似感冒的症状。未接种疫苗或未感染过水痘的人群均易感。病毒主要通过飞沫传播(如咳嗽、打喷嚏),也可通过直接接触水疱液或被其污染的物品传播。

家长关心,孩子得水痘后有哪些表现?中国疾控中心病毒病所专家表示,水痘皮疹的特征包括:皮疹先发于头部和躯干,逐渐向四肢扩散;从红色斑疹迅速演变为丘疹、水疱,最终结痂;夜间瘙痒感加剧,需避免抓挠以防继发感染。

如何做好预防与处置?专家表示,儿童可接种两剂水痘疫苗(首剂12至18月龄,第二剂4至6岁);患者应隔离至全部结痂,需居家隔离,保持皮肤清洁,避免抓挠。

若出现高热不退、皮疹化脓或意识模糊等症状,应立即就医。孕妇、新生儿及免疫力低下者感染后需尽早接受抗病毒治疗。

手足口病也是春夏季常见传染病。中国疾控中心2024年监测数据显示,我国手足口病流行特征发生变化:虽然流行强度较高,但重症比例明显下降。2024年我国手足口病重症比例较2009至2019年间平均水平下降97%,流行强度呈现“双峰”特征,第一个高峰为5至7月,第二个高峰为10至11月。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,手足口病由多种肠道病毒引起,以手、足、口腔等部位皮疹为典型症状,5岁以下儿童为高发人群。早期症状为发热,随后出现口腔黏膜疹及手足部红色丘疹或疱疹,部分患儿臀部、四肢亦可见皮疹。多数病例症状较轻,极少数可能引发病毒性脑炎等严重并发症。

预防手足口病应做好以下6点,包括:避免接触患儿,尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等,防止交叉感染;保持手卫生,用“七步洗手法”清洁双手;减少聚集;密闭公共场所和居室要经常通风,保持空气流通;做好清洁消毒;积极接种疫苗,目前,EV71型灭活疫苗可有效预防由肠道病毒71型引发的手足口病。

王华庆强调,水痘和手足口病均为可防可控的传染病,防控核心在于“保护易感人群、切断传播途径、控制传染源”。两类疾病均有对应疫苗,家长可积极为儿童完成接种;托幼机构需加强监测,发现疑似病例及时上报,落实晨午检制度。(新华社北京电)

## 超长效降血脂药:

## 治疗高血脂的曙光

据科技日报(记者 杨思晨)超长效降血脂药作为医药领域的一项重大突破,不仅改变了传统的高血脂治疗方式,也推进心脑血管疾病防治工作进入新阶段。

中国医学科学院阜外医院心脏重症主任医师、美国约翰霍普金斯医院访问学者刘红告诉记者,近年来,超长效降血脂药物在RNA靶向疗法、基因编辑技术以及新型小分子药物等多个关键领域均取得了显著进展。这些创新药物通过长效调控胆固醇代谢的关键靶点(如PCSK9、ANGPTL3等),为高血脂治疗带来了革命性变化。

超长效降血脂药物具有诸多优势。刘红表示:“一方面,这种药物每年1-2次的用药频率,极大地提升了患者的依从性,使得患者能够更加规律地接受治疗。另一方面,基因编辑和RNA疗法有望实现‘功能性治愈’,从根本上解决降血脂问题。”

然而,这些药物也面临一定挑战。刘红认为,安全性是最为关键的问题,基因编辑的脱靶效应和长期影响需要进一步验证,以确保患者的用药安全。此外,多数新型疗法价格昂贵,例如基因编辑单次治疗费用或超百万美元,这可能会限制其广泛应用。

刘红表示,据预测,2025-2030年,超长效降血脂药有望逐步替代传统注射剂,而口服PCSK9抑制剂和CRISPR疗法凭借其独特的优势,可能会成为未来的主流治疗方法。

## 免疫弹性是影响健康的关键

据科技日报(记者 张佳欣)美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校团队在新一期《老化细胞》期刊发表的一项研究指出,免疫弹性是促成健康生成(即主动增进健康和福祉的过程)的关键驱动因素。

团队分析了17500名处于不同人生阶段的个体数据,发现涉及TCF7基因的免疫弹性在促进健康衰老和长寿方面的重要性。该基因对维持免疫细胞的再生潜力至关重要。

研究表明,免疫弹性可对抗衰老和死亡的三大主要因素:慢性炎症、免疫系统衰退(免疫衰老)和细胞死亡。这种保护机制可减缓生物衰老过程,并赋予生存优势。例如,在40岁时,免疫弹性较差的人面临的死亡风险要高出9.7倍,这一风险与免疫弹性最佳的55.5岁人群相当,从而导致生存差距达到15.5年。

保持最佳免疫弹性能让人在任何年龄都保持年轻时的免疫力,增强疫苗免疫应答,并显著减轻心血管疾病、阿尔茨海默病和严重感染的负担。

中年(40至70岁)是长寿的关键窗口期,在此期间,免疫弹性可使死亡率降低69%。然而,70岁以后,恢复力强的人群与恢复力差的人群的死亡率趋于一致,这表明寿命延长存在生物学极限。这些发现强调了尽早进行中年干预以增强免疫弹性,从而最大限度地延长健康寿命的重要性。