

“尿酸高可预防老年痴呆” 这个说法 到底靠不靠谱?

最近一段时间,网络上流传“尿酸高可预防老年痴呆”的说法。这个说法到底靠谱不靠谱?老年痴呆是否可以预防?记者近日采访了相关中西医专家。

专家表示,尿酸高属于代谢异常的一种表现,它是一种病理状态。一种疾病不会有利于另一种疾病。

记者追访

“尿酸高可预防老年痴呆”小视频引热议

“尿酸高并不是一无是处,这种好处你一定不知道!”不久前,这样一条短视频在抖音平台引起大家的关注。视频中,抖音名称为“中医风湿骨科医生”的播主称:“高尿酸血症的人不容易得老年痴呆,这也是它的益处所在。”

这条短视频引起了不少网友的热

议,获点赞4.2万,评论超3000条。“之所以不容易痴呆,是因为经常会疼到头脑清醒!”对此观点,有网友幽默调侃。“这是真的吗?”“这有理论依据吗?”更多网友对此发出疑问。

就此,记者询问了首都医科大学宣武医院神经内科主任医师魏翠柏。

如何预防

保持好的情绪状态

情绪对老年痴呆的发病有着十分明确的影响。魏翠柏介绍,保持积极、开朗、乐观、向上的情绪状态,有助于老年痴呆的预防。“情绪较好、睡眠较好的人神经递质分泌等方面情况也较好,更能保持脑健康。”

国际上有研究表明,抑郁症患者患病超过5年,其同时罹患痴呆的概率非常高。“抑郁症本身的症状就包括反

应迟钝和注意力下降,这也是为什么它也被称为‘假性痴呆’,因为一旦抑郁治愈好了,痴呆症状就会改善。”魏翠柏解释,由于情绪、记忆力和注意力等均受神经递质调节,一旦出现神经递质功能紊乱,就会产生共同的临床表现。

在临床上,魏翠柏见过不少伴随着抑郁而出现痴呆症状的患者。65岁

保持良好生活习惯

保持良好生活习惯和规律作息的老年人,更不容易罹患痴呆。

患者张先生刚50多岁。家人无论如何也想不到他会在这个年纪就罹患老年痴呆。他走进魏翠柏诊室时,状态很不好,身体消瘦,面容晦暗,整个人都处在神志恍惚的状态里。

经询问,魏翠柏了解到,张先生40

多岁就从单位“内退”了。退休后,生活失去了规律和安排,吸烟和酗酒的毛病更严重了。第二天不用早起上班,他时常刷手机刷到凌晨才睡觉。几年下来,他出现了一系列老年痴呆的症状。

魏翠柏解释,睡眠是免疫系统“清除垃圾”最好的时机,良好的夜间睡眠

保持身体整体健康

保持身体整体健康,对保持脑健康有着重要作用。“不要觉得能忍就忍,其实很多疾病靠挺是挺不过来的。”魏翠柏说,高血压、低血糖、感染脑炎引起的发热,这些都与痴呆息息相关。

临床上,魏翠柏遇到过因多次发生低血糖而引发痴呆的病例。患者本

身患有糖尿病的基础病,由于降糖药物使用不合理,反复多次因降糖药用量过大造成严重的低血糖。“葡萄糖是大脑的‘燃料’,大脑的主要功能靠葡萄糖供能维持运行。低血糖休克对于大脑来说就是一个应激反应,相当于一‘集体断电’,即便没有危及生命,也会造成脑细胞大量死亡。”

对老人多些包容和关爱

北京中医药大学东直门医院记忆门诊主任时晶说,自己最怕见到的,就是老人来了也不说话,不管自己如何调动情绪,病人反应都比较淡漠。一般情况下,这类老人的家庭关系往往不太好,老人没什么兴趣爱好。“那些说起话滔滔不绝,家庭关系和睦的老人,即便得了老年痴呆,病程进展也会更慢一些。”

时晶常给患者开一个“处方”,就是让家人经常聚在一起打打牌或者下下棋。这些游戏不仅可以调动老人的各种能力,还可以增进家庭感情,对老年痴呆的预防和治疗都有临床意义。

根据时晶的经验,对老人更包容和关爱的家庭,老年痴呆发生的概率更小,进展也更缓慢。和老人每天聊天一小时、让老人试着写日记或做提醒卡片,这些都是预防老年痴呆的好办法。

除了增进家庭交流,培养兴趣爱好,时晶说,老人最好要处在一个相对平稳的外部环境中。“不少子女希望,老人晚年房子住得更大一些,经常出去旅游,这样更幸福,其实未必。”时晶建议,老人尽量少搬家。“故土难离”不仅是一种情感上的维系,从医学角度上看也有一定的意义。



新闻 名词

老年痴呆是一种老年人易发的综合征,表现为患者在意识清醒的状态下出现的持久的全面的智能减退,记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退,情感和行为出现障碍,独立生活和工作能力丧失。这种病最常见的一种是阿尔茨海默病。

权威 答疑

老年痴呆治不好吗?

魏翠柏表示,老年痴呆症的一些类型,如阿尔茨海默病这种变性病痴呆尚不能根治,是需要终身服药来改善各方面症状的。而由维生素B1、B12缺乏或甲状腺功能减退引起的痴呆,属于可逆性痴呆。只要把原发疾病治好了,痴呆症状也会随之消退。因此,一旦发生了老年痴呆的症状,及时就医,遵医生的指导吃药、治疗,对于已经发生痴呆症状的患者来说至关重要。

时晶介绍,老年痴呆的起点往往是从轻度认知损害开始的。她建议,现在不少医院都开设了记忆门诊,可以通过专业的医学量表来对患者进行评估。“目前,针对老年痴呆患者的治疗方案在全球都是同步的,中国还会加上中药的辅助治疗。”时晶说,老年痴呆的治疗,关键还在早诊早治,如果到了晚期,治疗手段和效果都将极其有限。(北晚)

她说,这是没有科学依据的。尿酸高属于代谢异常的一种表现,说明机体的代谢系统出现了紊乱,它是一个病理状态。身体机能的实现是一个整体的、系统的协作,一种疾病不会有利于医治另一种疾病。大家要理性对待这类流言,保持健康的生理状态。

的患者刘先生就是比较典型的一位。他从教师岗位退休之后,时常感觉十分落寞。后来,刘先生被确诊为老年痴呆。

魏翠柏提醒,退休后的老年人要尽量保持乐观的情绪,工作状态发生变化,生活状态要相应调整,可以多参加一些社团活动、公益活动,保持社交,“找点事儿做,这非常重要。”

能促进免疫系统的功能发挥。“熬夜会人为地剥夺自身免疫系统修复的时间和机会,因此久熬夜的人,更容易罹患老年痴呆。”

魏翠柏说,对老年人而言,保持良好的生活习惯——戒烟戒酒、吃好吃睡好,一定程度上能够避免痴呆的发生。

魏翠柏解释,严重的低血糖本身就可能出现谵妄、神志改变等精神症状。由于低血糖而出现的这些症状是可以纠正和改善的。但如果让患者长期或反复处于低血糖状态,脑细胞经常遭受突如其来的应激反应的打击,记忆力会很快下降。直到罹患痴呆,再想治愈就困难了。

魏江磊谈脑病

由无锡易可中医院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授,领衔的中西医结合“帕金森新疗法”,目前正在应用于临床。

一晚起夜七八次 帕金森病人怎么睡个安稳觉?

滨湖区李老伯:患帕金森病4年,手脚抖动厉害,每晚起夜七八次,自己睡不好,还严重影响老伴,怎么办?

孟帅:除了抖僵慢,帕金森病患者还会出现夜尿多、失眠、流口水等一系列非运动症状。尤其过了3到5年西药“蜜月期”,还会出现异动症、冻结、开关等现象,严重影响生活质量。

魏江磊教授领衔的中西医结合“帕

金森病FIX立体定向干预治疗体系”,是无锡中医药管理局科技项目,组建了一支近20人的中西医团队开展临床实践。特别结合魏江磊创新“脏腑辨证”理论,破解了帕金森“非运动症状”治疗的困境。特约:孟帅,易可中医院“魏氏脑病中心”主任、魏江磊教授学生、项目副组长。

