“眼看着你把我忘记，我却无能为力”

——阿尔茨海默病患者的遗忘之痛

“阿尔茨海默病，俗称“老年痴呆”，其导致的不可逆的记忆力衰退等脑功能异常以及焦虑、抑郁、易怒等情绪问题已成为全球老年人健康和生活质量的严重威胁。

9月21日世界阿尔茨海默病日前夕，记者采访多位专家了解到，虽然目前阿尔茨海默病仍然无法根治，只能延缓其病程发展，但通过及时发现、干预，并在医生指导下获得科学地治疗、照护，将有助于保障患者生存质量。多项研究成果和探索给未来攻克阿尔茨海默病带来希望。

1 无法停下的遗忘和巨大的照护压力

随着我国逐渐步入老龄化社会，老年痴呆等老年性疾病患者的数量也随之增多。

不幸罹患阿尔茨海默病的患者胡绍增，自患病起，记忆力逐渐衰退，甚至变得不认识家人。不仅自理能力越来越差，性情也发生了改变，变得迷惑、多疑、抑郁和焦虑。

“这些年，老伴走丢好几次了，照顾这样的病人，常人想不到究竟要多操多少心。”今年已经70岁的妻子翁世茵告诉记者，老伴已经确诊患病9年零7个多月了，目前病情已经进展为中重度。生活方面有很多已经不能自理，现在还增加了精神方面的症状，有幻听、幻觉、烦躁，甚至打人骂人等行为。“看护这种病人真的太苦了，他变得越来越什么都不懂。”

多年来，为了给胡绍增治病，家住河北香河的他们，经常来往于北京、香河之间。翁世茵说：“如今我最担心的是我万一得个急症，老胡不仅不会打电话，连房门也不会开，卡、钱在哪儿全不知道，那就真是没救了。”

2 面对“无解”提倡早发现、早干预

记者了解到，阿尔茨海默病至今没有有效的方法治愈，患者的病情是一个漫长而又无法逆转的过程，无论医生、患者家属多么尽心尽力，阿尔茨海默病患者的症状仍然会逐渐恶化。

近年来，我国十分重视包括阿尔茨海默病在内的老年痴呆患者问题。《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出，到2022年和2030年，分别实现65岁至74岁老年人失能发生率有所下降，65岁及以上人群老年期痴呆患病率增速下降。

“老年痴呆目前仍然无法根治，只能通过诸多方法和药物延缓其病程发展。”北京世纪坛医院神经内科主任医师张国平说，“患者症状表现有记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等，严重影响日常生活。”

“目前我国阿尔茨海默病主要发病人群为65岁以后的老年人，也有相当一部分为60岁甚至更年轻的群体。”首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心副主任医师贾龙飞说，患者早期可能只是表现为情绪问题，且没有自知力，很容易被忽视。

记者从中国老年医学学会了解到，在我国，相比其他庞大的患病人群，阿尔茨海默病存在公众认知程度低、患者就诊率低、缺少有效的治疗手段、家庭及社会照护成本高等现状。

“阿尔茨海默病是可以及时被发现、干预，并在医生指导下获得科学地治疗、照护等，从而有助于保障患者的生存质量。”中国老年医学学会会长范利说，“因此呼吁通过多种渠道开展阿尔茨海默病的预防性科普与教育，在步入老龄化社会的进程中，全社会应形成提早预防阿尔茨海默病的科学认知。”

3 不断创新 多项研究成果带来希望

尽管目前阿尔茨海默病仍然无法有效治愈，但多项研究成果和探索给未来攻克阿尔茨海默病带来希望。

此前，首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平教授团队研究发现，可在症状出现前5至7年预测阿尔茨海默病的生物标志物，为阿尔茨海默病的早期诊断和干预奠定了基础。

贾建平说，目前尚无有效药物能够治愈阿尔茨海默病，多个阿尔茨海默病药物在临床试验中失败，主要原因可能是受试者病程已处于较晚的阶段。如果在阿尔茨海默病早期甚至是无症状期就对患者进行干预，临床症状则可能会延迟出现，这也是当前预防和治疗阿尔茨海默病的新思路。

“基因治疗或许也是攻克阿尔茨海默病的一个方向。”张国平说，“基因治疗是利用基因重组技术将正常基因替换有缺陷的基因，根治基因缺陷，但目前还没有进入临床。免疫治疗、干细胞治疗各国都在紧张地进行研究中。”

贾龙飞透露，未来还将发挥我国中医药优势，探索挖掘中医药宝库中抗痴呆的良方。“早在几千年前我国中医文献里就有治疗痴呆的记载，并积累了大量的经验，利用中医辨证施治或许是未来的方向和突破点。”贾龙飞表示。 据新华社

生活服务台

农副产品零售价格

9月21日 （元/500克）

商品名称	规格/等级	价格
豆角	新鲜一级	6
蒜苗	新鲜一级	7
土豆	新鲜一级	2
茼蒿	新鲜一级	7
菠菜	新鲜一级	4
有机菜花	新鲜一级	4.5
西红柿	新鲜一级	3
老姜	新鲜一级	10
白萝卜	新鲜一级	2
香菇	新鲜一级	6
青椒	新鲜一级	3
鲜羊肉	去骨统货	40
鲜牛肉	去骨统货	38
鲜猪肉	后腿	26
鸡蛋	新鲜完整	4.3

监测地点：马家店农贸市场

天气预报

今天晴间多云（阜新市区）

风向风力	西北风转东北风2-3级
温度	9—22℃
紫外线辐射强度	中等
穿衣指数	建议穿秋装外套
感冒指数	易发
晨练指数	适宜
洗车指数	适宜
湿度	43%
空气质量	优
彰武地区	晴间多云 9—22℃ 西北风转东北风3-4级

（栏目主持 包颖）

如何预防和检测？怎样减少感染风险？

关于幽门螺旋杆菌这些事你要知道

一场突如其来的新冠肺炎疫情，让老百姓更加重视餐桌上的安全，与共餐密切相关的幽门螺旋杆菌也引起人们广泛关注。

中国疾控中心传染病预防控制所近日发布中国幽门螺旋杆菌耐药地图，将动态反映我国不同地区、不同人群感染幽门螺旋杆菌的抗生素敏感谱及变化情况，为不同人群幽门螺旋杆菌感染根除治疗提供更加符合当地抗生素敏感谱的药物方案制订指导。

据了解，我国成人幽门螺旋杆菌感染感染率高达50%至60%，意味着每两个人里就有一个携带者。专家表示，幽门螺杆菌感染是胃炎、消化性溃疡的主要原因，也是胃癌的高危因素。幽门螺旋杆菌该怎样预防，如果检测确定感染又该怎么办？

缘何有50%多的高感染率？

幽门螺旋杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌，呈螺旋状，可以通过口口传播和粪口传播，是一种能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌。为什么会有超过50%的成人感染率？北京协和医院消化内科主治医师严雪敏说，我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

专家表示，我国幽门螺旋杆菌感染“一人得病，全家传染”的情况并不少见，主要是因为家庭内共餐制使得幽门螺旋杆菌通过唾液进行传染，吃饭时互相用筷子夹菜，也会增加共餐者的感染风险，且幼儿与老人更易感。

幼儿为什么也是感染的高风险群体？北京大学公共卫生学院妇幼卫生学系主任王海俊说，有不少家长有给孩子喂食时候吹气的习惯，大人不要用嘴吹食物，更不要用嘴尝试或咀嚼食物后再喂给孩子。

感染后风险如何？

如果感染，会有什么后果？严雪敏介绍，幽门螺旋杆菌感染者多数无症状和并发症，但几乎均存在慢性活动性胃炎，就是幽门螺旋杆菌胃炎。她说，感染者中约15%至20%发生消化性溃疡，5%至10%发生消化不良，约1%发生胃恶性肿瘤。

中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民说，即使确认感染，也不需要过度紧张，绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。“但医学界认为，病菌并非一定需要根除，要与医生就自身指征探讨后决定。”

如果怀疑感染了，如何检测呢？“首先推荐做粪便幽门螺旋杆菌抗原检测，其次是C-13尿素呼气实验。”边志民表示。

据介绍，如果要做尿素呼气试验，需要病人保持空腹。在之前的1个月时间里最好没有吃过抗生素、抑酸药、铋剂等，这样做出来是比较准确的。

“如果近期要进行胃镜检查，也可以进行快速尿素酶检测，不仅可以检测出是否有幽门螺旋杆菌感染，还可以观察有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。”边志民表示。

结合专家共识，严雪敏建议：如果有明确的消化性溃疡、某种胃淋巴瘤（MALT淋巴瘤），推荐积极根除幽门螺旋杆菌；胃癌、部分胃炎、胃癌后、胃大部切除术后、长期服用镇痛药、拟长期服用阿司匹林、部分不明原因的血液病，推荐根除幽门螺旋杆菌。其他情况的幽门螺旋杆菌感染，建议与医生商讨决定。

餐桌“革命”势在必行

如今进入常态化疫情防控阶段，餐饮业也在逐步恢复正常。据了解，相关行业协会大力提倡，公共场合聚餐已经有了一定规范。不少饭店会主动为顾客摆上公筷和公勺，对公众养成健康卫生的用餐意识起到了推动作用，这次疫情也让更多人意识到分餐等习惯的必要性。

但在餐桌上，很多人为表达热情，习惯用自己的筷子给他人夹菜，筷子沾过自己唾液，殊不知这样就会给他人带去感染风险。多位专家表示，这也是我国幽门螺旋杆菌感染者比例较高的一个原因，建议聚餐时鼓励使用公筷，幽门螺旋杆菌感染者应主动与他人分餐。

除了分餐，还有哪些需要注意的呢？严雪敏提醒，为避免感染幽门螺旋杆菌，首先应该注意勤洗手，尤其是餐前洗手；碗筷要消毒，尤其与幽门螺旋杆菌阳性者共同进食的时候，做到餐具分开。

由于幽门螺旋杆菌感染多是“病从口入”，注意个人卫生十分重要。“日常生活中保持健康的生活方式，维持自身内环境稳定，避免体内菌群失调，是最根本地避免患上幽门螺旋杆菌相关疾病的方法。”严雪敏说。 据新华社

鲜红蘑上市 市民购买忙

□记者 梁东辉

眼下正值鲜红蘑大量上市的季节，市场价大多在20元/斤左右，较去年同期略低。

昨日，记者来到东风路早市发现不少摊位正在售卖鲜红蘑，价格在20元/斤左右，吸引不少市民驻足购买。“感觉今年红蘑价格肯定得涨，想趁刚上市时多买点，留着过年吃。”市民李女士说，过中秋节也可以用鲜红蘑做些炖菜。

在花园、东门外等几家农贸市场，也能看见卖红蘑的商贩，不过数量都不多，量大的也就几筐货，价格在25元/斤左右。“今年的鲜红蘑价格比去年刚上市时便宜两成左右。”商贩王女士表示，现在市场上的鲜红蘑主要来自河北承德围场一带的原始森林，也有市区外的松树林，有些人是自己上山采，由于近1个月来雨水充足，所以蘑菇很多，每人1天可以采10多斤。

业内人士表示，现在上市的红蘑质量很好，还可以晒干后储存。冬季干货刚上市时，一等干红蘑的价格是180元—200元/斤，按照四五斤鲜红蘑能晒成一斤干红蘑计算，现在购买鲜红蘑自己晒干比较划算。