

厦门医学院附属第二医院神经内科专家进社区开展阿尔茨海默病专题科普讲座。



# 健康教育、简便筛查齐步走 双管齐下防治老年痴呆

## 厦门医学院附属第二医院神经内科助力 集美区建设认知障碍防治体系

文/本报记者 刘蓉  
通讯员 叶子容 高莹  
图/厦门医学院附属第二医院 提供

9月21日是世界阿尔茨海默病日,今年的主题是“立防立治,无问早晚”。阿尔茨海默病(俗称“老年痴呆”)发生于老年和老年前期,其核心症状为记忆减退,目前尚无特效药能治愈或有效逆转疾病进程,早预防、早诊断、早干预显得尤为重要。中国已有阿尔茨海默病患者1000多万人,但是,从全国范围来看,阿尔茨海默病防治存在知晓率低、筛查成本高、干预手段少等难点,需要在疾病发生的早期针对认知障碍构建防治体系解决上述难点。

对此,集美区卫生健康局于今年6月发布了《关于成立老年人认知障碍筛查(痴呆风险筛查)工作领导小组的通知》,在厦门医学院附属第二医院(简称“附属二院”)神经内科团队的主导下,医院针对认知障碍防治的痛点,开展了健康教育驱动下的认知障碍防治体系项目建设工作。目前,这一工作正在稳步推进中。

附属二院神经内科主任、主任医师牛建平表示:“老年痴呆作为一个知晓率较低的疾病,要真正建立起行之有效的防治体系,关键点有二:要有健康教育驱动,还要有高效、便捷的筛查手段。”

具体来说,实现健康教育驱动,就是通过各个社区开展健康讲座,提高社区居民对阿尔茨海默病的重视;而高效、便捷的筛查手段则要依托于数字化医疗。今年6月开始,附属二院神经内科通过与第三方合作,利用数字化筛查工具,在社区内开展了广泛性、快速化的筛查工作。

## 阿尔茨海默病 离我们有多远

阿尔茨海默病是一种致命的脑部疾病,也是一种消除患者记忆的残酷病症,却常被误认为是正常的老化。

**高发因素**

- 高龄
- 过度肥胖
- 抑郁等

**可干预因素**

- 不良生活方式
- 头部外伤
- 慢性病
- 教育水平
- 社交

**不可干预因素**

- 年龄
- 性别
- 家族史

## 筛查覆盖集美6个基层卫生服务中心 过半老人筛查结果异常

截至目前,认知障碍防治体系已覆盖厦门市集美区多个街道社区的卫生服务中心和卫生院,包括杏林街道、集美街道、杏林街道、侨英街道四个社区卫生服务中心以及后溪镇和灌口镇两家卫生院。截至9月12日,附属二院神经内科已组织专业医师与第三方公司在集美区开展了25场阿尔茨海默病防治专题

## 筛查结果与学历显著相关 开设防治专区进行康复训练



确诊老人在医务人员的帮助下进行认知康复训练。

从筛查结果来看,此次参与筛查的人群中,筛查结果和年龄、学历呈显著相关性。年龄越大、学历越低的人群,发生疑似认知功能障碍的比例越大。这是因为,老年人因生物学衰老过程引发的大脑结构和功能变化,以及低学历群体的认知储备缺乏均与神经保护机制有关,这些因素增加了认知功能障碍的风险。另外,负责现场筛查工作和数据整理的工作人员还发现:“有心脑血管疾病、抑郁及自我评价低的老人,筛查结果往往更差。心脑血管疾病可能影响脑部供血,从而损害认知功能;抑郁及自我评价低反映了老年人较差的心理状态和较低的自信程度,而这都与认知功能障碍相关。同时,这些因素长期、持续地相互作用,最终导致老年人在认知筛查中表现不佳。”针对这些情况,牛建平建议老年人

在日常生活中保持良好的心态,积极参与唱歌、手工、家务等生活实践活动,多与人交流,保持健康饮食,积极防治心脑血管等慢性病,这些努力均有助于预防老年痴呆。

此外,针对筛查结果异常的居民,若确诊为MCI(轻度认知障碍)和AD(阿尔茨海默病)患者,附属二院神经内科会通过认知康复训练干预患者的疾病进展。对此,附属二院和第三方公司在侨英街道卫生服务中心建立了认知障碍防治专区,确诊老人可在专区的认知康复训练仪上进行包括视觉搜索、反应速度、视听觉等10种训练;目前,已有5名确诊老人在专区进行第一个周期的认知康复训练,他们均处在轻度认知障碍阶段,医生将在一个训练周期后通过训练前后的认知评估量表得分判断训练效果。

## 附属二院打造脑健康训练样本 早期干预可延缓认知恶化

牛建平表示,阿尔茨海默病目前仍无法治愈,但通过早期干预能延缓认知恶化,让患者保持基础的生活能力。

据介绍,此次认知障碍防治体系项目,以附属二院为中心医院,覆盖下属若干个社区卫生服务中心,开展认知障碍防治全病程管理,构建认知障碍防治生态闭环。通过社区对潜在风险人群进行健康教育和快速认知筛查,引导筛查异常人员至附属二院神经内科就诊,再由该科汇总分析筛查数据以制定防治策略,为确诊患者提供康复训练,再转诊回社区卫生服务中心开展后续康

复服务。在该防治体系中,社区及中心医院各司其职,分级诊疗。

目前,集美区认知障碍防治体系已初步建立,将努力完成集美全区80%的50岁以上居民的筛查工作,并以侨英街道认知障碍防治专区为试点,打造健康训练样本,在集美区更多地方设立防治专区。未来也将不断完善由附属二院及社区卫生服务中心共同构建的阿尔茨海默病医养结合防治体系,围绕厦门市推广阿尔茨海默病医养结合防治体系模式努力探索、创新工作,以降低全市老人认知症的患病率。

## 全国第一

# 黄继义教授团队喜获佳绩

## 2023中国肾脏内科医师年会顺利闭幕,厦大附一总院、分院肾内科团队发表论文硕果累累,喜获年度特别贡献奖



中国医师协会肾内医师分会(CNA)2023年学术年会盛况空前,有院士专家等共7000余人参会。

文/本报记者 刘蓉  
通讯员 黄彩虹  
图/市第五医院 提供

日前,以“学科交叉融合 推动肾脏内科高质量发展”为主题的中国医师协会肾脏内科医师分会(CNA)2023年学术年会在青岛圆满闭幕。会议共设立7个分会场,31个专题,内容覆盖肾脏内科各领域国内外的最新进展。现场院士专家云集,共7000余人参会。厦门大学附属第一医院总院、翔安院区(厦门市第五医院)肾内科学科带头人黄继义教授受邀担任大会主席,主持“急性肾损伤”分论坛相关学术活动,还作为特邀讲者进行了精彩的学术演讲。据悉,厦门大学附属第一医院总院、分院肾内科团队在学术年会上再创佳绩,论文发表及壁报交流数量再创新高,以全国第一的成绩喜获年度特别贡献奖。



黄继义教授作精彩学术演讲。



黄继义教授(右)作为大会论坛主席,为演讲者颁发证书。

## 学术顶级盛宴 院士专家齐聚

### 黄继义教授受邀担任论坛主席并作精彩演讲

大会盛况空前。中国医师协会肾脏内科医师分会会长、中国工程院院士、大会主席陈香美教授出席开幕式并发表讲话,中国医师协会肾脏内科医师分会副会长兼总干事蔡广研教授主持开幕式。中国工程院院士肖伟等两院院士、国家肾脏疾病临床医学研究中心副主任胡伟新、中国医师协会肾脏内科医师分会副会长王俭勤、中国医师协会肾脏内科医师分会副会长林洪丽等出席会议,还有来自全国各地的肾脏病学专家、学者等,总参会人数达7000余人。

黄继义教授受邀作为“急性肾损伤”相关学术论坛主席,并作为特邀讲者进行了精彩的学术演讲。会上,他以建设一脉相承的肾脏内科“弘医”文化、一心一意的“暖医”文化、一丝不苟的“精医”文化、一往无前的“大医”文化为切入点,讲述了医学文化引领厦大附一总院、分院肾内科医、教、研全面发展的经验,获得高度认可。他所带领的肾内科团队,现已成为国家慢性肾脏病临床医学研究中心福建省分中心及福建省慢性肾小球疾病临床医学研究中心,有力地引领区域肾脏医学快速发展。他还作为论文壁报主席,对壁报进行点评。



厦大附属第一医院总院、分院肾内科团队以排名全国第一的成绩获得本年度“特别贡献奖”。图为黄继义教授(右四)正在领奖。

## 聚焦学科前沿 论文硕果累累

### 厦大附一总院、分院肾内科团队投稿总数位列全国第一

本次大会聚焦肾脏内科各个领域国内外的最新进展,围绕新药研发、疫情相关肾脏病、血液净化SOP、血管通路、急性肾损伤一体化管理、糖尿病等代谢性肾病、特殊人群肾脏病、多学科协作和医学人文等全方位、深层次的高端学术专题,结合科研和临床实际问题广泛深入地讨论,特色鲜明、内容精彩丰富。

大会还表彰了疫情防控期间作出突出贡献的医护人员代表,厦门大学附属第一医院杏林分院贺刚医师因在抗疫工作中作出杰出贡献,得到关爱基金支持并获奖励证书。

大会颁布了论文发布前十名名单,厦门大学附属第一医院总院、分院肾内科高居榜首,共投稿177篇,位列全国第一;壁报交流15篇,位列全省第一。鉴于此,在会议闭幕式上,厦门大学附属第一医院总院、分院肾内科以全国第一的成绩喜获年度“特别贡献奖”。据了解,该团队在学科带头人黄继义教授带领下,屡次在全国年会上斩获佳绩。

# 什么运动项目 适合儿童青少年?

## 专家提醒:根据年龄段选择,因人而异

本报记者 楚燕  
通讯员 罗超 陈芊

近日,“这2项运动不利于孩子生长发育”这一话题冲上热搜,引起广大网友关注,其中特别提到长跑(特别是马拉松)、举重等运动不适合生长发育阶段的孩子。儿童青少年运动时要注意什么,如何选择适合自己的运动项目?记者昨日采访了厦门市相关医学专家。

厦门大学附属第一医院儿科生长发育专家连群主任医师表示,实际生活中,选择长跑、举重作为锻炼项目的孩子很少。曾有初中男生前来咨询是否可以举重来促进生长,连群的建议是:身高增长长期尽量避免举重等负重运动;进入青春期中后期,身高基本定型了,如果想改善体型,比如增加肩宽、使手臂粗壮有力等,可以考虑举重。

连群指出,不同年龄段的孩子,适合的运动项目不一样。有的家长听说跳绳对孩子长高有帮助,就要求孩子每天跳绳。其实,跳绳也不是所有孩子都适合。1岁-3岁的孩子,在确保安全的前提下,让他们自由奔跑,

爱玩什么就玩什么,便是很好的运动。幼儿园阶段的孩子,和小伙伴蹦蹦跳跳、抛地球、丢沙包,都能促进生长。孩子上小学后,肌肉、骨骼等发育更成熟一些了,可以结合学校体育课,有意识地加强下肢训练来促进长高,比如跳绳、跑步、踢球、打篮球等。跑步距离长短,以学校体育课要求为参照,400米、800米等,循序渐近逐步增加。生长发育期的孩子不宜进行马拉松等高强度、消耗量特别大的运动。太胖的孩子不适合将跳绳作为日常运动,否则膝关节负荷过大容易造成损伤,胖孩子可以选择游泳、慢跑等运动项目。

运动时长也有讲究,要因人而异。连群提醒,一般来说,儿童每天运动30分钟-60分钟,一周最好运动5次以上。如果孩子给孩子报了舞蹈、篮球等各种培训班,一天运动(训练)时间最好不要超过2小时,避免过量运动。厦门市儿童医院骨科裴新红副主任医师特别提醒,不要指望突然加大运动量能促进生长发育,运动要量力而行,同时贵在坚持。

## 厦大附属第一医院 在中山公园 举办大型义诊

本报讯(记者 楚燕 通讯员 李刚 王东)为积极响应厦门市卫健委关于开展2023年厦门市“服务百姓健康行动”大型义诊活动的号召,为群众在家门口看病就医创造便利条件,近日,厦门大学附属第一医院、厦门市仁善医疗救助和医学事业发展基金会等在中山公园南门联合举办大型义诊活动。

活动现场,厦门大学附属第一医院呼吸与危重症医学科、神经内科、风湿免疫科、妇产科、儿科等19个科室共27名专家为群众提供义诊、健康咨询等服务,耐心地答疑解惑,进行康复指导,宣传疾病预防知识,并免费为群众测量血压、血糖等。为了普及急救知识,医务人员还演示了日常气道异物梗阻急救、心肺复苏、AED规范使用等。

## 厦大附属中山医院 将开展老年痴呆讲座

本报讯(记者 楚燕 通讯员 石青青)9月21日是世界阿尔茨海默病日。9月23日(周六)上午,厦门大学附属中山医院神经内科将举办公益讲座及健康咨询活动,如需要专业的诊疗和指导,可带上既往病历,现场咨询专业医生。  
本次公益活动具体安排如下:  
讲座时间:9月23日9:00-9:30;  
讲座地点:医院3号楼12-11示教室;  
咨询时间:9月23日9:30-11:00;  
咨询地点:医院2号楼前。