

世界阿尔茨海默病日：

和“老小孩”一起对抗记忆的“橡皮擦”

新华社记者 田晓航 李恒

记忆逐渐减退，日常生活能力每况愈下……阿尔茨海默病偷走了亲人的健康，令无数家庭心碎。在9月21日世界阿尔茨海默病日到来之际，记者采访专家了解到，阿尔茨海默病需要“早防早查早治”，尽早采取积极干预措施，耐心呵护“老小孩”，能够帮助他们对抗遗忘、改善生活质量。

我国60岁及以上患者达千万 目前尚无法治愈

换衣服、洗头要“哄”，重复的问题要一遍遍回应……照顾患有阿尔茨海默病的老母亲时，张女士极为耐心，尽管“总是在努力完成对普通人而言很简单的小事”。

阿尔茨海默病是老年痴呆最主要的类型，常常表现为记忆减退、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，年龄越大，患病的风险也越大。

“这是一种伴有复杂病理的神经退行性疾病，目前尚无法治愈。”解放军总医院第一医学中心神经外科医学部主任毛之奇说，阿尔茨海默病的病因尚不明确，发病症状较为隐匿，其典型症状通常会在疾病病理积累到一定程度时才会表现，晚期患者甚至完全丧失日常生活能力。

数据显示，我国60岁及以上阿尔茨海默病患者达千万人。随着人口老龄化进程加快，发病人数或将持续增加。“脑海中的橡皮擦”正悄无声息地抹去许多老年人的记忆，给家庭和社会带来沉重负担。

目前，药物治疗和非药物治疗可以帮助阿尔茨海默病患者改善认知功能，减少并发症。毛之奇介

绍，治疗阿尔茨海默病的常用药物包括乙酰胆碱酯酶抑制剂等；一些最新的国际前沿治疗手段，如经颅交流电刺激、脑深部电刺激手术等，对部分患者初步显示出延缓疾病进程的效果。

改善患者生活质量 让无情“橡皮擦”擦得慢一些

对阿尔茨海默病患者而言，熟悉的家渐渐成了陌生的“孤岛”。他们需要来自家人的理解和帮助，好让无情的“橡皮擦”擦得慢一些。

“良好的健康管理策略可能有助于减缓阿尔茨海默病的进展，并改善患者的生活质量。”国家神经疾病医学中心常务副主任、首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅说，这些策略包括管理好吸烟、抑郁等危险因素，进行药物及神经调控治疗、认知训练、定期复查等。

家有阿尔茨海默病老人，照料时应该注意些什么？北京协和医院主管护师金雪妍建议，家人可从心理、生活环境等多个方面为患者提供帮助——

为老人创造安全舒适的生活环境，物品摆放在相对固定的位置；帮助和鼓励老人多读书看报、翻看老照片、回忆当年趣事；为老人准备的三餐要按时、按需、有营养；监督老人保证充足的睡眠和适当的运动；多组织一些老人喜欢的家庭活动，让他们保持愉快的心情……

“当老人出现精神行为异常时，要用耐心、换位思考和引导的方式来应对，找出诱因并用合理的方式解决，而不是采取与之对抗的方式。”唐毅还提示，应做好对阿尔茨海默病老人的持续性监护，同时，应避免老人在外独处，以防走失。

“早防早查早治”至关重要 国家有关部门正在行动

很快忘掉刚刚发生的事情，对原来的爱好失去兴趣，性格或行为出现变化……这些容易被忽视的现象，都可能是阿尔茨海默病的早期迹象。

专家提示，当发现老人出现阿尔茨海默病征兆时，家人应及时陪同其到综合医院的老年病科、神经内科、精神心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。“早期筛查有利于更早发现易感或高危人群。”中国医师协会神经内科医师分会痴呆与认知障碍学组副主任委员魏翠柏说，对于轻度阿尔茨海默病患者而言，早期发现可以及早干预治疗，防止疾病向更严重阶段进展。

研究发现，我国阿尔茨海默病患者就诊率低，并且就诊时多处于疾病的中晚期，大多数患者错过了治疗效果更佳的干预时间窗，“早防早查早治”至关重要。

《健康中国行动（2019—2030年）》提出，到2030年65岁及以上人群老年痴呆患病率增速下降。为预防和减缓老年痴呆发生，国家卫生健康委日前正式启动老年痴呆防治促进行动，明确“指导有条件的地区结合实际为辖区内65岁及以上常住居民每年提供1次认知功能初筛”；此前已组织开展老年人失能（失智）预防与干预试点工作。

国家卫生健康委有关负责人表示，将继续加强科普宣教、预防干预、早诊早治等老年痴呆防治工作，呼吁全社会积极关注阿尔茨海默病患者群体，给予他们更多关心和爱护。

（新华社北京9月21日电）

我国具备航天员180天太空驻留失重防护保障能力

新华社北京9月21日电（李国利 占康）记者从21日在北京开幕的“第一届航天医学前沿论坛”上获悉，我国已具备航天员180天太空驻留失重防护保障能力，航天医学研究领域取得的成果对于地面大众心血管、骨肌系统、神经退行性病变、人类衰老、药物防护与筛选等研究也提供了有力理论支撑和技术平台。

论坛以“揭秘宇宙，健康未来”为主题，由中国航天员科研训练中心主办，北京理工大学、天津中医药大学等协办。两天的会议期间，与会专家将全面交流我国空间站任务期间航天医学研究领域取得的成果，探讨航天医学前沿理论、未来发展趋势与新技术，展示先进在轨健康维护技术在空间站运

营、载人登月任务中的应用等。

会上，神舟十五号航天员张陆结合自身太空驻留186天进行的医学防护保障及航天医学试验情况，也进行了学术交流。他深有体会地评价道：“医学保障及时可靠，失重防护多样有效，航天医学实验成果颇丰。”正在中国空间站执行任务的神舟十六号飞行乘组发来祝福：“中国空间站已全面转入应用与发展阶段，载人登月任务全面启动实施，航天医学全国重点实验室顺利组建，航天医学发展必将迎来新的更大机遇。”

航天医学是发展载人航天事业的重要学科，研究制约人类长期航天飞行的健康问题，为航天员太空长期健康生存提供理论基础与技术支持。据中

国航天员科研训练中心航天医学全国重点实验室主任李莹辉介绍，作为国内主体承担载人航天健康保障任务的科研团队，我国载人航天工程实施30多年来，他们聚焦微重力、空间辐射等航天特因环境导致的医学问题，创建了中长期载人航天失重生理效应防护体系，研制了覆盖全任务周期的综合对抗防护系统，实现了载人航天从短期飞行到长期健康驻留的突破，我国空间站失重防护技术总体达到国际先进水平。

“此外，我们还开辟了航天医学空间实验领域，建成了系列化、规模化、通用化的空间医学实验研究系统，取得了一系列航天医学的创新突破，完成了我国及国际首例人工血管组织芯片研究。”李莹辉说。

在接受中国石油大庆油田“新时代铁人式标兵”表彰的一刻，1205钻井队第21任队长张晶的内心难以平静：“铁人老队长在钻井岗位发光发热，老队长的‘铁’作风激励我们打好每一口井。”

1205钻井队是铁人王进喜带过的队伍，是铁人精神发源地。目前1205钻井队在全国创造钻井纪录最多，钻井总进尺300多万米。

9月21日，大庆油田召开纪念铁人王进喜诞辰100周年暨新时代先进典型命名表彰大会，大力弘扬大庆精神（铁人精神），进一步展现新时代的产业工人形象。

发现于1959年的大庆油田功勋卓著，是我国陆上最大油田，累计生产原油突破25亿吨，占全国陆上原油总产量的36%。60多年来，几代大庆石油人脚踏实地、艰苦创业、接力奋斗，努力在各自的岗位上成就出彩人生。

铁人王进喜“宁肯少活二十年，拼命也要拿下大油田”。彼时，国家缺油，北京街头的公共汽车背煤气包，王进喜说这是石油工人的耻辱。

“石油工人一声吼，地球也要抖三抖。石油工人干劲大，天大困难也不怕。”近乎白描的诗句，以一种豪迈之情激发无数人共鸣，至今读来心潮澎湃。

石油大会战，因吊装设备紧张钻机无法搬运，王进喜带着全队把60多吨重的钻机化整为零，用滚杠滚、撬杠撬，奋战3天3夜运到井场；他们队到大庆后打下的第一口井，仅用了5天零4小时，创下当时钻井纪录……

铁人的称号正是这段时间传开的，铁人精神由此薪火相传。它回答了一个很多人关心的问题——在工作中要做什么样的人？“干工作要经得起子孙万代检查”，干一行爱一行、干一行钻一行才会有价值，平凡岗位亦可非凡、亦可万众瞩目，这正是对大庆精神（铁人精神）的生动诠释。

“龙江楷模”张晶、“大国工匠”采油工人刘丽……21日的大会表彰了8名“新时代铁人式标兵”，他们主要来自油田一线岗位，以实干担当浇灌人生，获得了更好的自己。

张晶长期扎根一线，在保障油气稳产的最前沿攻坚啃硬，一年中曾经270多天吃住在井场。

一次，一名钻工操作大钳不及时，耽误了后道工序8小时。这个很多人忽视的问题引起张晶的重视。他耗时数月，共查出367处这样可优化的点位，摸索出精益钻井生产模式，获得黑龙江省管理创新奖。

“油二代”刘丽身上透着典型的中国老产业工人的劲儿：质朴憨厚、不善言辞。她从小受到铁人精神影响，坚持“就要当个好工人”的初心。

在普通采油女工的岗位上，刘丽累计研发各类成果200余项，获国家级和省部级奖项38项，2021年获评“大国工匠”。“就是要干出高标准、干出精气神、干出高质量。”她说。

大江磅礴，离不开涓涓细流之汇聚；星光灿烂，离不开每一颗星芒。

在大庆，还有一句话广为传播：“宁要一个过得硬，不要九十九个过得去。”把平凡的工作做好就是不平凡！

（新华社哈尔滨9月21日电）

平凡岗位亦可非凡

新华社记者 强勇 戴锦铨 石枫



巩固提升全国文明城市 共建共享和谐幸福铜川

铜川日报社 宣

张红 摄