

健康人生

阿茲海默症被視為一種神經退化的疾病，在所有認知障礙症（失智症）中佔比約70%，最常見的早期症狀為記憶力下降，下降的程度可以干擾日常生活，患者發現自己不能處理一些常規的工作，影響工作表現，或不能參與一些愛好的活動；家庭主婦可能重複購買相同的日用品或食品。這種疾病會隨着時間惡化，最終會導致死亡。

認識

阿茲海默症 先兆

早發現早治療

阿茲海默症有10項常見病徵：

1

因健忘而影響日常生活，包括重要的日期或活動，重複詢問同樣的事情，要依靠紙條或電子產品輔助記憶，或依靠家人或朋友做一些以往自己駕輕就熟的事情；

2

失去計劃或解決問題的能力，包括處理食譜時加多或減少調味料，處理銀行賬目或賬單時出現困難；

3

在家中，工作或娛樂時，處理熟悉的事出現困難，例如不能開車到一個熟悉的地方，麻雀耍樂時忘記平時的規則；

4

對時間或地點感到陌生，忘記日期，季節和時間的關係，可能忘記自己在哪和如何到這個地方；

5

對視覺影像和空間關係出現困難，自己走在鏡前，可能無法了解自己就是鏡子裏的那個人，對顏色，遠近距離的判斷出現偏差；

7

忘記物件擺放的地方，最常見是處理貴重物品時，他們不見了東西卻無法回頭去找，然後指控別人偷竊；

6

說話或寫字能力下降，說話時可能講到一半就停下來，使用字眼上出現困難，重複講相同的說話；

8

判斷力下降，較易被電騙，失去對金錢價值的判斷力，出外可能衣衫不整或幾天沒有梳洗；

9

減少社交，將自己和興趣愛好、朋友、社交隔絕，可能是因為以上病徵而導致；

10

情緒改變，會有焦慮和害怕見朋友。

新藥療法與副作用

去年，香港引入了一款經美國食品藥物管理局批准使用的單株抗體新藥，用免疫系統靶向去除特定的蛋白質，旨在從大腦中去除一種名為beta澱粉樣蛋白，這種蛋白質是參與阿茲海默症進展的重要蛋白質，破壞神經原。這款單株抗體每兩週經靜脈注射一次，在一項大型臨床研究中，對患有早期阿茲海默症的患者進行18個月的治療後，疾病進展減慢了約30%至51%，症狀的轉化進展延遲約6至12個月，但不能治癒阿茲海默症。

這款單株抗體只適合用於經生物標記確診為阿茲海默症且處於最輕微症狀階段的患者。現在沒有證據顯示這款新藥對沒有輕度認知障礙病徵的人有益。在考慮使用藥物前，醫生必須透過腰椎穿刺或稱為澱粉樣蛋白beta正電子斷層掃描（PET）的專門腦部掃描來檢測阿茲海默症蛋白在大腦積聚的證據。

當確診後，醫生會安排住院注射首兩針，確保沒有不良反應，例如頭痛和敏感。這款新藥有可能導致腦水腫或出血，落藥前會為病人抽血做基因測試，排除病人有增加以上兩項風險的基因，幸好亞洲患者較少帶有這基因，往後17個月的療程可安排在門診或日間中心進行。基於有腦水腫或出血的風險，在用藥初期時醫生會安排數次磁力共振掃描去監察。

智能技術助診斷

首先，患者或家人要有警覺性，不能只說年紀大就會出現健忘的病徵。和中風或糖尿病上的病理相似，早期的腦退化可以從眼底中的中小血管變化篩選出來，中小血管不能用磁力共振或電腦掃描來檢查，掃描只能夠排除大血管的收窄阻塞。近年香港科學園有公司利用大數據和人工智能技術，幫患者做眼底攝影，在無痛和放大瞳孔的情況下，大約五分鐘就能判斷患者是否有較高的腦退化、中風和糖尿病風險。如有較高風險，醫生可安排進一步檢查。因為眼底視膜血管就是一些中小血管，和腦血管一樣受血壓高、膽固醇和血糖高影響，所以說眼睛是靈魂之窗是有原因的。



麥偉傑

神經外科專科醫生 腦及微創外科手術中心

研究發現：人類大腦中的微塑料增多

近年來，全球環境中的微小塑料顆粒急劇增加，引發對人類健康影響的擔憂。英國《自然—醫學》雜誌發表的最新研究證實，人體大腦等器官中的微塑料和納米塑料正越來越多。

本次研究關注的「微塑料和納米塑料（MNP）」，是指直徑從1納米到500微米不等的聚合物顆粒。儘管已有研究表明它們可能與心血管疾病等健康問題相關，但科研人員對它們在人體組織中的分布及健康後果等情況的了解仍有限。

為檢測人體組織中微塑料和納米塑料的含量，美國新墨西哥大學等機構研究人員對2016年和2024年的屍檢中獲取的肝臟、腎臟和大腦組織樣本進行了分析對比。結果發現，大腦樣本中的微塑料和納米塑料濃度顯著高於肝臟和腎臟樣本，並且2024年大腦樣本中的濃度比2016年增加了50%。與更早的此類數據的對比也顯示，大腦等器官中的微塑料和納米塑料呈增加趨勢。

此外，研究人員在大腦樣本中發現的塑料顆粒大多是聚乙烯。聚乙烯是廣泛使用的塑料，經常用於包裝等。研究還發現，癡呆症患者大腦樣本中的微塑料和納米塑料濃度顯著高於正常大腦樣本。但研究人員認為，這並未證明微塑料和納米塑料與癡呆症之間的因果關係，可能是疾病本身導致了更多微塑料和納米塑料的積累。

研究人員表示，人體組織中微塑料和納米塑料的積累趨勢與全球塑料廢物的增長趨勢相符合，應該警惕微塑料和納米塑料可能對人體健康的影響。

新華社

繡眼鳥戲春枝



趣趣地

近日，貴陽市水東路街道邊冬櫻花綻放，繡眼鳥在花枝間穿梭飛舞，展露春天的氣息。

新華社

粟米，北方人叫玉米、包穀、棒子、玉蜀黍等，街上賣的煮熟玉米叫做包米，是公認的健康食物。

粟米營養豐富，含有亞油酸及維生素E，有助降低膽固醇、預防動脈硬化及冠心病的作用，特別是粟米含有一種叫「穀胱甘肽」Glutathione的物質，被認為是有抗氧化和整合解毒作用的食物。中醫認為，粟米性平味甘，能調中理胃，利水通淋，退黃止血，而且含豐富膳食纖維，可防治及改善便秘。

方曉嵐



健康美味話粟米

粟米是男女老幼都適合食用的食物，粟米中的胚芽含的營養物質，能有效地調節神經系統功能，刺激大腦細胞，增強記憶力，所以尤其適合年老長者食用。

我們一般都是吃熱的甜粟米，朋友告訴我一個關於美國人吃甜粟米的新方法，於是立即如法炮製，經多次實驗，得出吃冷甜粟米的心得。美國人愛吃甜粟米，美國的粟米也真的非常甜，最近流傳的新方法是不要把甜粟米煮得太久，否則甜味和營養都會流失在水裏。做法是在水沸之後就放下剝去

衣的粟米，立即熄火燜15分鐘就可以取出來吃，這時候的甜粟米就最清甜鮮嫩，不用煮太久。我按照此法做出來，味道果然非常好吃，只是比較爽口。這是因為在香港買到的甜粟米，品種或生長條件與美國甜粟米不大相同，粟米粒稍硬。

我愛吃甜粟米，曾用不同的方法試煮，結果，覺得最好的方法是凍水時即放下剝去衣的甜粟米，開火煮至水滾煮一分鐘，熄火燜15分鐘即成。有一次我放下粟米開火煮，聽個電話忘記了時間，估計煮多了5分鐘，粟米甜味果然差了很多。有人會懷疑，這樣煮粟米會不會不熟？可是，誰說粟米一定要煮到熟？誰說粟米不能生吃？

魚米飄香



做法：

- 甜粟米2條，或買超市的包裝粟米粒，但新鮮甜粟米口感較爽，味道也較甜。
- 用油把400克鯪魚肉煎成1厘米厚的魚餅，取出切成粟米粒大小的粒狀。
- 100克松子仁洗淨瀝水，1個紅辣椒切粒。
- 趁油未熱時倒入松子仁略炒，松子仁含油量高，不能用高溫油來炒，否則容易炒焦。撈起松子仁備用。
- 先把魚肉粒、紅椒粒、粟米粒放入鑊中炒勻，加鹽調味，最後放入松子仁拌勻即成。

檸檬葉炒甜粟



做法：

- 甜粟米3條剝掉粟米衣，大火蒸4分鐘，放涼後把粟米粒剝下。
- 泰國檸檬葉6片沖洗一下瀝乾，切細絲。
- 在鍋中燒熱2湯匙油，放入粟米粒炒熱，加1茶匙生抽兜勻，取出盛碟，撒上檸檬葉絲，吃時拌勻。

五指毛桃粟米豬腱湯

(4至6人分量)

功效：

- 補氣解鬱，治氣虛、水腫、腰膝酸軟

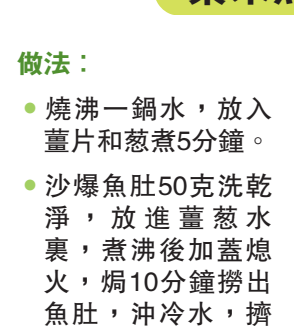
做法：

- 400克豬腱洗淨冷鍋汆水1分鐘，瀝水備用。
- 新鮮粟米2條去衣，1條紅蘿蔔去皮切塊，薑4片，備用。
- 100克五指毛桃用清水浸1小時，用水沖洗，瀝乾水分。



- 所有材料加入湯鍋中，加入2.5公升清水煮沸後，改小火煲2小時，加鹽調味即成。

粟米魚肚羹



做法：

- 燒沸一鍋水，放入薑片和蔥煮5分鐘。
- 沙爆魚肚50克洗乾淨，放進薑蔥水裏，煮沸後加蓋熄火，燜10分鐘撈出魚肚，沖冷水，擠乾後切成小粒，棄掉薑和蔥。
- 150克碎豬肉加半茶匙鹽、胡椒粉及生粉拌勻，2隻雞蛋打勻，備用。
- 用鍋煮沸1.5量杯清雞湯，加碎豬肉、1罐粟米蓉和半杯清水同煮，同時用筷子把豬肉打散。

- 湯沸後，加入魚肚粒同煮約3分鐘，加半茶匙鹽調味，用1茶匙馬蹄粉開水埋薄芡，最後慢慢倒入蛋漿，用筷子順同一方向輕輕攪拌成蛋絲，加半茶匙麻油即成。

烹調心得：

- 沙爆魚肚用的是鱸肚，價格大眾化，海味店或部分超市都有售。煮羹所用的芡粉，馬蹄粉最適合，因不易結塊，也可用生粉、粟米粉或太白粉。落芡粉水時，湯要煮至大沸並不斷攪動。