



科普进行时

最近,经常有患者问:“医生,为什么我年纪轻轻脑子就有点‘痴呆’了,感觉自己无法集中注意力、精神恍惚,还经常丢三落四,甚至有时候还会有间歇性失忆……这是怎么回事?”生活中,网友们常用“青年痴呆”来形容年轻人在工作、生活中出现的间歇性注意力涣散、记忆力衰退、精神恍惚等表现。那么,为什么会会出现这种情况呢?

年纪轻轻爱忘事,是“青年痴呆”吗?

记忆不好的“锅”谁来背

其实,年轻人出现类似健忘、精神无法集中等表现,常见的原因主要有以下几个方面:

慢性疲劳综合征

在长时间高强度工作、学习后,很多人会出现头晕、头痛、注意力不集中、记忆力下降、精神萎靡、学习和工作效率降低、协调性变差等症状。这种情况若得不到有效的缓解及改善,很可能会转变为慢性疲劳综合征,在工作、生活中表现出持续地注意力下降、反应迟钝、记忆力减退、精神萎靡等,尤其在驾驶、高空高温作业、流水线作业等工作环境下,还可能诱发事故的发生。

抑郁障碍

指由各种原因引起的以显著而持久的心境低落为主要表现的一类心境障碍,表现为情绪低落、兴趣减退、快乐缺失、思维迟缓。一旦患上抑郁症,即使大脑没有病理异常,也会导致注意力、记忆力、思考力、判断力日渐迟钝。需要注意的

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

致癌物质,是指在一定条件下,自然和人为环境中能诱发人类和动物癌症的物质。按其来源分为三大类:天然致癌物质、在原料加工过程中生成的致癌物质及人工合成的致癌物质。

1.致癌物的分类标准

严格来说,致癌物只是致癌的外部因素。按照对人的致癌危险性,国际癌症研究中心(IARC)将已进行致癌研究的化学物质分为5类:

◎1类致癌物:对人类具有明确的致癌性,同时在动物实验中显示出足够的致癌性证据。

◎2A类致癌物:对人类很可能致癌,但证据有限,对动物则为确定致癌物。

◎2B类致癌物:可能致癌,即对人类和动物的致癌性证据都不充分。

◎3类致癌物:可疑致癌,对人的致癌性尚无法分类。

◎4类致癌物:对人体可能不致癌。

2.常见的主要致癌物有哪些?

◎1类致癌物

是,抑郁所导致的思维迟缓与早老性痴呆非常相似,因此在学术上被称为“假性痴呆”。

神经衰弱

由于长期处于紧张和压力下,出现的精神易兴奋和脑力易疲乏现象,常伴有情绪烦恼、易激惹、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛等,这些症状不能归因于脑、躯体疾病及其他精神疾病。这类患者常伴随不良的性格特征,如自卑、敏感、多疑、急躁等,对生活事件的心理调节存在障碍,使大脑长期处于持续性紧张状态而发病。患者发病时,症状时轻时重,病程多迁延。

睡眠障碍

睡眠,是人类不可或缺的生理现象。当人进入深睡眠状态时,大脑神经元会长出新的突触,加强神经元之间的联系,从而巩固和加强记忆。睡眠障碍是常见的“青年痴呆”的罪魁祸首,它会使大脑长期处于弱兴奋状态,无法将记忆固化,当这种情况持续过长时间时,会引发白天注意力下降、精神涣散、协调性减退等一系列心理及认知障碍。

过度饮酒

研究显示,长期过量饮酒是诱

发各类认知障碍,尤其是早老性痴呆的主要危险因素。此外还有研究提示,长期中等量以上饮酒(摄入乙醇量>56克/周),可导致认知、记忆、执行力、反应能力出现下降。

“青年痴呆”其实并不呆

通常情况下,医学中所指的“痴呆”是一种临床综合征,最常发生在老年人,尤其是65岁以上老年人身上,年龄越大发病率越高。痴呆不是正常的衰老过程,是脑神经细胞进行性或快速死亡导致的脑功能衰退,临床表现为认知功能障碍,常常伴有人格、精神、行为异常,严重的甚至还会影响日常生活能力。

随着年龄增加,人们都会出现与年龄相关的记忆力减退。因此,单凭记忆力下降这一点是不能确诊为痴呆的。需要注意的是,常说的“青年痴呆”并非阿尔茨海默病的早期表现,这是完全不同的两种疾病。“青年痴呆”更多偏向于一种生理性状态的失调,经过调整,可以显著恢复。而阿尔茨海默病早期是严重的病理状态,目前尚无根治方法,病情会随着时间发展而快速进展。

如何摆脱“痴呆”困扰

想要科学摆脱“青年痴呆”的困扰,需要对症进行调节。避免过度劳累或长时间高强度劳动、工作及学习,做到劳逸结合,张弛有度;保证充足的睡眠,避免熬夜,规律作息;适当进行体育锻炼,改善大脑供血,舒缓紧张情绪;通过按摩、冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解脑疲劳。另外,如果发现自己在健忘的同时,伴有明显的情绪低落、兴趣下降、焦虑易怒、睡眠障碍等,建议寻找心理精神相关的医生进行诊治和心理辅导,必要时配合药物治疗。

特别提醒,中青年人也可能会出现“真性痴呆”,也就是早老性痴呆。早老性痴呆导致的遗忘是由脑部疾病或损伤所致的进行性认知障碍,其退化幅度远高于正常老化进

程,这样的遗忘往往是快速出现且迅速发展的,随着病情加重,患者会出现思维迟钝、言语贫乏,还常常出现胡言乱语、幻觉等精神行为异常。有的患者会伴随出现癫痫发作、丧失工作及生活能力、躯体异常等病理症状。如果身边的亲

人或朋友出现上述变化,又无法辨别是否为早老性痴呆,建议到正规医院就诊,进行专业的评估。

(王倩 程守勤)



科技前沿

AI能准确预测“AI的未来”

人工智能模型正用来预测人工智能研究的未来。据英国《新科学家》杂志网站近日报道,德国科学家利用人工智能模型,根据历史数据预测人工智能研究在五年内将如何发展,其预测结果准确率超过99%。

马克斯·普朗克光科学研究所的马里奥·克莱恩及其同事们训练了一个人工智能模型,以对1994年至2021年期间在arXiv预印本服务器上发表的143000篇论文开展分析。所有论文都涵盖了与人工智能有关的领域。随后,研究人员使用一个自然语言处理工具,通过从论文标题和摘要中剥离关键词和短语,生成了一个包含近65000个关键概念的列表。

这些概念成为一个语义网络的节点,使该人工智能模型能够

发现想法和论文之间的联系。这些数据告诉人工智能模型,人工智能研究领域是如何随着时间推移而变化的,学者们是如何建立联系并探索感兴趣的新领域的。随后其他十种人工智能机器学习方法使用该语义网络,试图找出五年内哪些概念没有被学习。

通过对历史数据进行测试,人工智能能够预测哪些未经研究的概念会在五年内出现在至少三篇论文中,准确率超过99.5%。研究人员建议,该方法可用于预测未来热门话题或帮助开发具有人类理解力的人工智能。

英国伦敦经济学院的加布里埃尔·佩雷拉说:“我认为这篇论文在很大程度上反映了目前计算机科学和人工智能领域的思维方式。”

(刘震)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

汉旺镇开展反邪教宣传主题教育活动

本报讯 为提高群众识邪、防邪、拒邪能力,筑牢群众反邪教思想防线,近日,德阳绵竹市汉旺镇在新城牌坊处开展了反邪教宣传教育主题活动。

活动中,工作人员向过往群众发放了反邪教宣传资料,宣传了“什么是邪教”“邪教对社会的危害”“邪教的骗人手段”等内容,深入浅出地阐述了邪教的本质及社会危害性。此次活动共悬挂横幅2条,发放反邪教宣传资料500余份,接待群众咨询100余次。通过此次活动的开展,使群众进一步认识到了邪教组织的危害性,切实增强群众反邪教意识和自觉抵御邪教侵蚀的能力,营造积极向上、和谐健康的社会环境。

(省反邪教协会供稿)

遗失声明

任伟遗失彭州市人民医院开具的门诊发票(开具时间:2022年10月2日,编号:N110465008、N110464997、N110464986、N110464964、N110464975,金额共计:2174.11元),声明作废。
2022年10月26日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

警惕藏在身边的致癌物

(上)

食物类

确定时间	主要成分	常见食物
2012	黄曲霉毒素	发霉的花生、自榨花生油等
2012	亚硝胺类化合物	中国式咸鱼
2012	苯并花	烤肉
2012	乙醇	酒
2012	槟榔素	槟榔
2012	亚硝酸盐	隔夜菜
2012	砷及无机砷化合物	雄黄酒,含砷的饮用水
2012	华支睾吸虫	未煮熟的螺类、鱼类
2012	辐及辐化合物	被辐污染的水和食物,如“辐大米”
2012	马兜铃酸	包含马兜铃酸的中药

日常接触类

确定时间	主要成分	主要来源
2012	甲醛	新装修的家具、福尔马林
2012	二手烟	吸入二手烟气体
2012	紫外线	紫外线放射日光浴设备
2012	氡	天然大理石
2012	煤的气化	二氧化碳、二氧化硫等
2012	烟生	发现于烟筒清洁的职业暴露
2012	皮革尘埃	制造修理鞋子和靴子
2016	空气污染	室外空气污染
2012	X辐射	X光

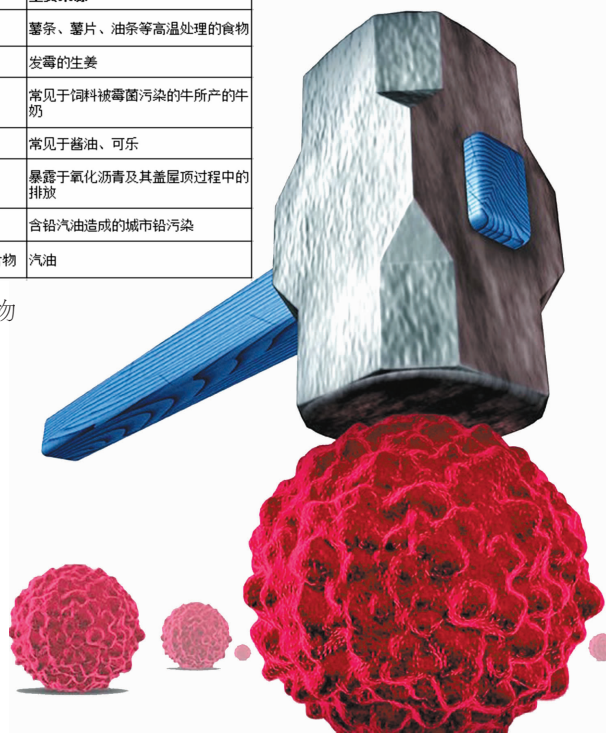
◎2类致癌物(包含2A类致癌物和2B类致癌物)

确定时间	主要成分	主要来源
1987	丙烯酰胺	薯条、薯片、油条等高温处理的食物
1987	黄樟素	发霉的生姜
1993	黄曲霉毒素M1	常见于饲料被霉菌污染的牛所产的牛奶
1993	4-甲基咪唑	常见于酱油、可乐
2013	沥青	暴露于氧化沥青及其盖屋顶过程中的排放
2006	铅	含铅汽油造成的城市铅污染
2014	少量芳烃化合物	汽油

K、胆固醇、灭草隆等。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

◎3类致癌物

苏丹红、印刷油墨、次氯酸盐、汞及汞有机化合物、聚丙烯、聚乙烯、聚氯乙烯、玻璃纤维、茶叶、茶碱、糖精、静态磁场、维生素



男性不育与泌尿系肿瘤

——其他肿瘤

刘芸峰

万例男性队列中,有5911例男性在期间罹患癌症,据显示,不育男性比正常生育的男性随访时间更长,就诊次数更多,而患有非霍奇金淋巴瘤的不育男性,在放射治疗的时间上明显长于正常生育的男性,接受放射治疗的时间也更早。

男性不育在世界范围内十分广泛,并且与慢性疾病、肿瘤之间的关联性已经得到了各项临床试验及数据的证实。不育与恶性肿瘤之间的

联系是多方面的,然而对确切的机制解释仍未完全明确。现阶段对于男性不育和肿瘤的关系认识,主要包括染色体异常、基因突变、表观遗传标记改变、激素水平失衡、先天畸形等,仍需要更多的研究来评估该人群的风险水平并提出筛查建议。有研究发现不育男性一级亲属的睾丸癌风险比可育对照组一级亲属的睾丸癌风险高52%,了解男性不育与恶性肿瘤之间的关系对于不育

男性及其亲属提供全面咨询至关重要。因此有一种说法,患有“易察觉的,有表面症状”的疾病是“幸运的”,因为他有真正的机会接受相关的、有针对性的医学检查,最终改善健康。同样,男性不育也应被视为一个全面医学评估的“机会”,以检查共病情况,并通过生活方式的改变或改善生殖功能的治疗来改善健康状况。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

泌尿知识角

四川省医学会泌尿外科专委会
四川泌尿外科医院

前面我们讨论了男性不育与前列腺癌、睾丸癌的关系,今天来讨论一下男性不育与其他肿瘤的关系以及未来的研究展望。

最新的研究发现,低精液质量男性与全因住院(因另一疾病住院)之间存在显著相关性,包括心脑血管等慢性疾病、睾丸癌、前列腺癌及其他肿瘤。精子数量较高的男性可能具有较高水平的黑色素瘤细胞黏附分子,这已证明可推动黑色素瘤的进展。在一项随访23年的90余