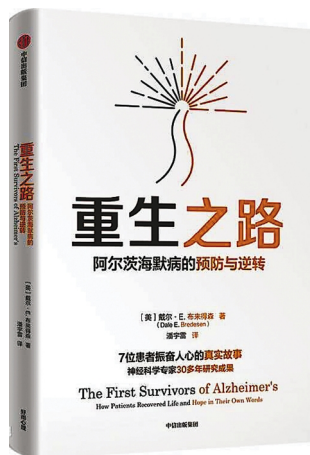


书吧



《重生之路: 阿尔茨海默病的预防与逆转》, [美] 戴尔·E. 布莱得森 (Dale E. Bredesen) 著, 潘宇雷译, 中信出版社 2022年5月出版, 定价: 59元

在过去的一百多年里, 人类通过疫苗、抗生素、新型药物、基因组学技术等, 大幅度提升了平均预期寿命, 随之而来的肿瘤和慢性疾病的高发也因“活得久了”而引发的“幸福的烦恼”。无论医学如何进步, 疾病总是相伴而行。如果说新冠疫情是当下全球的“黑天鹅”, 那么以阿尔茨海默病为代表的神经退行性疾病则是未来可见的“灰犀牛”。

据调查, 阿尔茨海默病和其他失智相关疾病, 已成为全球第五大死因, 全球每3秒就新增一位患者, 中国更是有1000多万患者。不论是患者还是照顾者, 面对此病都会有很大的心理负担和经济压力, 人们迫切希望医学界在治疗这个病方面有新的突破或者新的治疗方案。

患病的四个阶段

阿尔茨海默病俗称“老年痴呆”。在我们的认知里, 它是一种慢性病, 且不可治愈, 常见于老年人。

那么, 面对此病, 我们应该警惕哪些症状? 做哪些检查? 如何改变生活方式? 如何科学补充营养物质? 解析阿尔茨海默病的致病原因, 个人及医生该从哪些方面评估, 比如能量供应、胰岛素敏感性、炎症、毒素等, 关键机制如何运作? 如何量化评估病情发展?

对于上述问题, 美国医生戴尔·E.

老年痴呆者的重生之路

陈锦绘

布莱得森在2022年5月出版的《重生之路: 阿尔茨海默病的预防与逆转》里作出了解答。他认为, 应该从饮食、运动、睡眠、减压四个角度制定治疗方案, 并详解了相关补充剂和营养素的优缺点。

布莱得森博士目前在加州大学洛杉矶分校担任阿尔茨海默病研究中心主任。他的团队研究阿尔茨海默病30多年, 发表了200多篇研究论文, 取得了诸多突破性进展, 并将研究成果转化为治疗阿尔茨海默病和其他神经系统变性疾病的有效方法, 为阿尔茨海默病的治疗带来了希望。

布莱得森博士详细介绍了在阿尔茨海默病的患病过程中的四个阶段: 早期阶段, 担忧、缺乏认识、拒绝承认; 中期阶段, 认识和逆转早期症状; 当前阶段, 逆转过程和持续改善; 未来阶段, 梦想与期待。

书中通过7个患者真实的案例, 告诉我们对于阿尔茨海默病, 该如何接受、面对、检查与治疗。这些患者里有哈佛高材生、企业家、神经科退休医生、护理学教授, 书里真实地还原了他们从模糊症状到确诊、从拒绝承认到接受、从复杂的检查到寻找治疗方案、从症状加重到逐渐好转的全过程。他们讲述了自己的记忆、时间、生活是如何像掉进黑洞般慢慢消失, 又是如何从绝望中寻找希望, 实现认知功能衰退的逆转; 详细揭示了检测方法和个性化治疗方案, 以及如何在运动、饮食、大脑训练、医学检测、基因检测等方面进行科学、有效的自我管理干预。

莎莉的故事

在阿尔茨海默病的早期, 阿尔茨海默病人因缺乏对阿尔茨海默病的认识, 对病情比较担忧, 拒绝承认得过类似病。书里就有病人的经典案例。

莎莉是布莱得森博士的病人之一。她像普通病人一样, 早期被诊断为抑郁症, 但其实阿尔茨海默病早在20多年前就已经潜伏在她体内。

其实很多人不知道抑郁症是III型阿尔茨海默病的常见早期症状, 还有25%的人无法抵抗吸入性毒素, 如霉菌、化学物质、空气微粒污染, 这些都是导致阿尔茨海默病的根本原因。

患者莎莉作为一名护理学教授, 一直告诉大家阿尔茨海默病是无法预防或逆转的, 然而她的个人经历却不是这样的。在莎莉69岁时, 她一直在逆转阿尔茨海默病的早期症状。这是一个每天都要进行的抗争, 但确实很有效。

5年前, 莎莉常常记不起当天是星期几。更可怕的是, 她有时会忘记送孙女们去上学, 还经常弄混她们的名字。在一次认知功能测试中, 莎莉被诊断为轻度认知功能障碍。到了2000年之后, 她才知道, 抑郁症是III型阿尔茨海默病的常见早期症状。

这就意味着莎莉很快就会患上阿尔茨海默病, 随后她参加了多次治疗, 依然没有效果。但病情却迎来了转机。

在一个脱口秀节目上, 莎莉的丈夫听说了布莱得森博士的研究。莎莉立马联系布莱得森博士, 询问是否可以加入他的试验。他却回答说不可以, 因为莎莉住得离他的研究所太远了。不过, 布莱得森博士主动提出与莎莉和她的医生分享他的ReCODE (Reversal of Cognitive Decline, 逆转认知功能衰退) 治疗方案。第一步是完成认知功能检查, 包括36项血液指标检查和基因检测, 检查得出的一整套数据用以评估阿尔茨海默病的特定致病因素。

莎莉震惊地发现, 她的36项指标几乎都不正常。这种情况很不寻常, 她身上有布莱得森博士确定的6种阿尔茨海默病患病风险因素中的5种, 特别是毒素类。此外, 她还携带有载脂蛋白E4基因, 这是所谓的阿尔茨海默病风险基因。

莎莉决定集中精力依次做出改变。5年过去了, 她践行了ReCODE治疗方案的所有要求, 大脑功能也在

不断改善。莎莉不再感到担忧、恐惧和悲伤, 而是充满希望, 她可以切实地展望未来——很多年以后, 她仍然能够正确地叫出6个孙辈的名字。这件曾经被认为轻而易举的事情, 对于患上阿尔茨海默病的她来说, 要做到其实并不容易。

从开始实施治疗方案到现在, 莎莉已经坚持了5年。她还要继续坚持, 才能保持头脑清醒。有时候她也会遗憾, 没能在40多岁时就开始重视该病的预防。现在莎莉已经74岁了, 她还能保持自己的大脑功能。

找回丢失的记忆

在书里, 布莱得森博士不仅分享了他的ReCODE治疗方案, 其中包括完成认知功能检查和36项血液指标检查及基因检测。他再次编写了明确的检查、饮食和生活方式计划, 这不仅可以逆转痴呆, 更重要的是, 从一开始就能防止痴呆的发生。

布莱得森博士通过一系列真实的案例, 从多个角度展现阿尔茨海默病的过去、现在和未来。书中不乏反思和无奈, 然而留给读者更多的是希望。

布莱得森博士不仅让我们看到了对其研究成果的科学验证, 还深刻地揭示了那些有关勇敢和开拓的个人案例。7位患者选择参与他的开创性方案来治疗阿尔茨海默病, 尽管这对他们和他们的亲人而言具有挑战性, 但他们得到了康复的回报。

阿尔茨海默病患者在使用布莱得森博士开发的革命性方案后取得了可喜的效果。对于所有听说阿尔茨海默病是一种不治之症的人来说, 这本书都应该读一读。

如果你也正在目睹或经历着自己或所爱之人逐渐对全世界的遗忘, 这本集结患者振奋人心的真实经历和该领域专家观点的先锋之作, 能为你带来更多诊疗上的新思路与希望, 帮助你或所爱之人找回丢失的记忆与生活。