



主管单位：中国科学院
主办单位：中国科学报社
学术顾问单位：
中国人体健康科技促进会
国内统一连续出版物号：CN11-0289

学术顾问委员会：(按姓氏笔画排序)

中国科学院院士 卞修武
中国工程院院士 丛斌
中国工程院院士 吉训明
中国科学院院士 陆林
中国工程院院士 张志愿
中国科学院院士 陈凯先
中国工程院院士 林东昕
中国科学院院士 饶子和
中国工程院院士 钟南山
中国科学院院士 赵继宗
中国工程院院士 徐兵河
中国科学院院士 葛均波
中国工程院院士 廖万清
中国科学院院士 滕皋军

编辑指导委员会：

主任：
赵彦
夏岑灿

委员：(按姓氏笔画排序)

丁佳	王岳	王大宁	计红梅
王康友	朱兰	朱军	孙宇
闫洁	刘鹏	祁小龙	安友仲
邢念增	肖洁	谷庆隆	李建兴
张明伟	张思玮	张海澄	金昌晓
赵越	赵端	胡学庆	栾杰
钟时音	薛武军	魏刚	

总编辑：张明伟

主编：魏刚

执行主编：张思玮

排版：郭刚、蒋志海

校对：何工芳

印务：谷双双

发行：谷双双

地址：

北京市海淀区中关村南一条乙3号

邮编：100190

编辑部电话：010-62580821

发行电话：010-62580707

邮箱：ykb@stimes.cn

广告经营许可证：

京海工商广登字 20170236 号

印刷：廊坊市佳艺印务有限公司

地址：

河北省廊坊市安次区仇庄乡南辛庄村

定价：2.50 元

本报法律顾问：

郝建平 北京灏礼默律师事务所

积极预防脑小血管病向认知障碍演变

何清华 喻婧

脑健康是人类健康的重要组成部分，保持健康的大脑是人类追求健康、长寿的重要目标。随着人口老龄化，与认知障碍相关的神经系统负担加剧，维持大脑健康的挑战也在增加。

预防痴呆刻不容缓

要实现“健康中国”目标，“脑健康”是一个很重要的切口。由多位院士专家组成的中国“脑健康行动”指导委员会和专家委员会呼吁深化脑健康研究实践，并明确提出重点预防、减缓认知障碍与痴呆的发生和发展，切实增强老年人的健康获得感，促进健康老龄化。

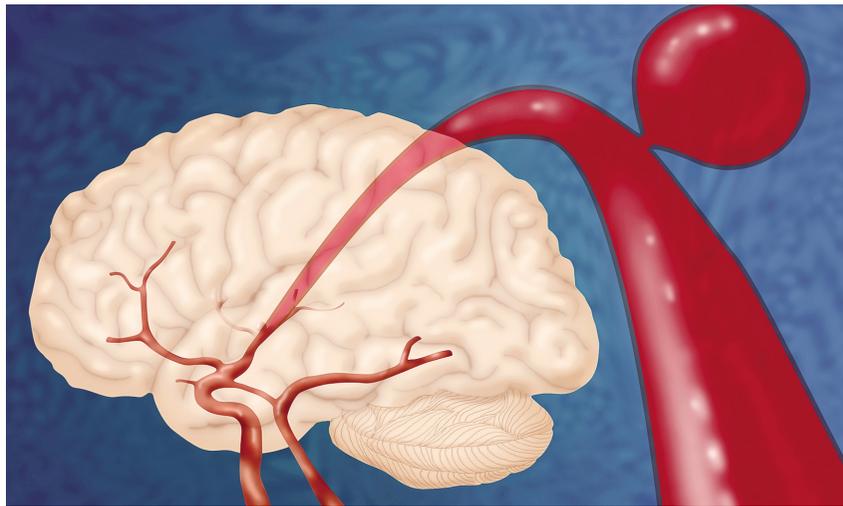
认知障碍表现为记忆、语言、注意力、空间定位、执行功能等多种高级认知功能的持续性显著减退，是影响全球数千万人的重大健康问题。随着中国人口老龄化加剧，罹患认知障碍并演变为痴呆的患者人数不断增加。流行病学调查显示，全球范围内约有4700万痴呆患者，到2050年，这个数字将增加到1.31亿。

目前大众最熟知的痴呆类型是阿尔茨海默病。然而，随着人口老龄化和生活方式的转变，卒中等血管性疾病引起的痴呆病例正在迅速增加。血管性痴呆已成为继阿尔茨海默病之后最常见的痴呆类型。由于该类型患者常伴有其他心脑血管相关疾病，预后相对较差，死亡率居高不下，成为所有痴呆类型中最为凶险的一种。因此，应对血管性痴呆的关键，是提前发现并干预卒中等脑血管相关疾病。

脑“小”血管病的“大”危害

近年来，随着神经影像辅助诊断的出现，一些具有隐匿性和病程进展缓慢的血管性疾病被提前发现，并被命名为“脑小血管病”，即“小卒中”。脑小血管病通常临床症状轻微，容易被患者、家属甚至医生忽视，其防治也不被重视。近年来，大量研究均证实，脑小血管病虽然早期症状“小”，但后期危害性“大”。研究指出，约有20%的缺血性卒中和45%的血管性痴呆来自脑小血管病。

脑小血管病在衰老过程中很常见，患病率随着年龄的增长而提高，成为导致老年人痴呆的重要原因之一。2024年



图片来源：视觉中国

随着人口老龄化和日常生活方式的转变，卒中等血管性疾病引起的痴呆病例正在迅速增加。血管性痴呆已成为继阿尔茨海默病之后最常见的痴呆类型，也是所有痴呆类型中最为凶险的一种。

4月，中国卒中学会达成共识，强调了脑小血管病导致的脑组织损伤，包括近期皮质下小梗死、腔隙性梗死、白质高信号、脑微出血、皮质表面铁沉积、脑出血和其他出血标志物、脑萎缩等。这些症状常与神经退行性病变共存，并随着病程发展，加剧认知倒退，影响日常生活活动。

脑小血管病临床特征多样，取决于受影响的脑区域和病变的严重程度，其常见的症状包括以下方面。一是认知障碍和痴呆。脑小血管病会对阿尔茨海默病、帕金森病性痴呆等其他神经退行性疾病产生影响。二是反复小卒中。反复发生的小卒中可能导致累积性神经损伤。三是日常功能下降。患者可能逐渐失去独立生活能力，需要长期护理。

如何预防“脑小血管病”变痴呆

脑小血管病的危险因素分为不可干预和可干预两大类。其中，可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟、饮酒、阻塞性呼吸暂停、高同型半胱氨酸血症、慢性炎症以及其他心血管疾病等。

首先，高血压是最重要的可控因

素。高血压导致微血管稀疏、脑微血管内皮功能障碍和神经血管解耦联，从而损害大脑血液供应。同时，高血压会破坏血脑屏障，促进神经炎症和淀粉样病变恶化，并引起脑小血管病变，如脑白质损伤、脑微出血等，增加认知障碍风险。血压管理是预防脑小血管病恶化的一个重要步骤，但是降压的标准须因人而异。研究指出，过度降压可能加速脑白质损伤和认知功能衰退。

其次，不良的饮食习惯，比如摄入高盐、高脂肪、高糖食物，饮酒和吸烟等，会使血压水平和脑卒中风险持续增加，并且增加罹患痴呆的概率。研究指出，长期的高盐、高脂肪、高糖饮食会改变大脑回路，产生依赖行为，增加饮食控制的难度。酒精影响海马体和前额叶皮质，损伤记忆、情感和决策等行为，即便停止饮酒6周，神经元活动所受影响仍然持续。

最后，“三减饮食”习惯、适当运动和适当的认知训练对保护心脑血管、降低痴呆风险有益处。研究指出，运动促使血液中的抗炎因子通过血液循环进入大脑，并靶向保护脑血管系统，从而减轻神经炎症和改善记忆力。

人们可以尝试采取以下方式综合预防脑小血管病与痴呆的发生和发展。一是改善饮食结构，如多吃富含水果、蔬菜、全谷物、坚果和橄榄油的地中海饮食；二是选择健康的生活方式，如戒烟、限酒、规律作息，定期进行中等强度有氧运动；三是管理心理健康，保持大脑活跃；四是及时干预，如定期体检、遵医嘱用药等，防止疾病恶化。

(作者系西南大学心理学部教授)