

2020·7·28 星期二 本版主编 那琳 编辑 杨明乐 版式 赵博

血液中这个值高可致病

# 专家解析老年痴呆幕后“黑手”

生活报讯(衣晓峰 岳金凤) 近年来,老年痴呆症、帕金森病已成为继肿瘤、心脑血管病之后的第三大中老年健康杀手。这其中,高血压、高血脂、高血糖及高同型半胱氨酸血症等更是躲在幕后“兴风作浪”,尤其是高同型半胱氨酸血症,直到近年才被揭开神秘的“面纱”。那么,同型半胱氨酸到底是什么物质?危害大脑的秘密在哪里?人老了,能不能保持正常的思维,避免陷入呆傻的“泥沼”?就这些广大群众关注的热点话题,记者采访了哈尔滨医科大学附属第四医院神经内科主任张卓伯教授。

张卓伯介绍,同型半胱氨酸(Hcy)是血中一种对血管有损伤性的含硫氨基酸,当其检测值大于或等于10微摩尔/升时,临幊上称之为“高同型半胱氨酸血症”(高Hcy)。老年痴呆包括很多种,常见的有阿尔茨海默症及血管性痴呆等,表现为老年人脑功能受损所引发的行为异常,包括计算力、记忆力障碍等。而据我国2019年版的《高同型半胱氨酸血症诊疗指南》介绍,全世界“高Hcy”的发病率率为5%~7%,我国的发病率则高达27.5%,在北部地区和沿海地区发病率更高。

## 认知障碍 幕后“黑手”被揪出

张卓伯介绍,老年痴呆的幕“黑手”包罗万象,如年龄、高血压、吸烟、基因型别、“高Hcy”等。而作为认知功能损害和痴呆的一个密切但可干预的危险因素,“高Hcy”指标的明确提出,再次为人们防治阿尔茨海默病打开了“一扇窗”。

张卓伯解释,认知功能损害和痴呆形成的关键是神经元的丧失,导致局部脑萎缩及不溶性蛋白沉积。研究发现,“高Hcy”会

产生神经元纤维缠结和淀粉样蛋白斑块物质,致使神经元死亡。长期处于“高Hcy”状态,会使脑动脉内皮细胞受牵连、动脉壁平滑肌增殖、血小板粘附性增高,血液粘稠,过早硬化,继而诱发冠心病、脑血管病、老年痴呆、糖尿病等在内的一系列疾病。

张教授指出,Hcy是人们在日常食用的鸡鸭鱼肉中代谢而来的,这些食物都含有蛋氨酸。正常情况下,人体能将蛋氨酸分解成

Hcy,此时体内如有足夠B2、B6、B12、叶酸辅酶等维生素B族参与催化的话,Hcy则能继续被分解为良性物质,如谷胱甘肽、S腺苷蛋氨酸等,这些化学物质有抗氧化、抗衰老、抗抑郁和保肝等效果。若是体内缺乏上述B族维生素,Hcy就无法被分解,并积蓄在人体内,表现为“高Hcy”,使体内甲基化和抗氧化能力下降,破坏人体生化平衡,从根本上动摇健康根基。

## 膳食平衡 有助于趋利避害

如何进行预防?张卓伯表示,要多吃新鲜的果蔬,均衡营养,并给出如下建议:

- 1、少吃肥肉,多吃大豆制品,如豆腐、豆浆、豆皮等;
- 2、注重低盐饮食,方便面、火腿、咸菜、辣椒酱、豆瓣酱等加工食品里的隐形盐要高度警惕;
- 3、少饮浓茶和咖啡,控制酒量;
- 4、多食用富含维生素B2、B6、B12、叶酸、锌及镁的食物。如糙米、燕麦、小米、鲜玉米、大豆类、小白菜、菠菜、莴苣、猕猴桃、香蕉、坚果类、鱼类、奶酪、纳豆等;
- 5、多进食鳕鱼、带鱼、三文鱼、沙丁鱼、山核桃、胡桃、亚麻籽、亚麻油、紫苏油、火麻油等,



扫码看预防  
阿尔茨海默症  
10点建议

## 寻找冰城抗疫先锋·最美身影

主办:哈尔滨市文明办、哈尔滨文明网、生活报社  
爱心支持企业:森海集团

“90后”社区女医生杨晓鸥

# 疫情期间坚守集中隔离点一个月 背30斤消毒液每天消杀两次

生活报记者 霍营

杨晓鸥是哈尔滨市南岗区燎原社区卫生服务中心的一名90后医生。在抗击新冠肺炎的战场上,上门测温、居家隔离指导、隔离宾馆消毒、采样、为居民送处方到社区……处处都能看到她瘦弱坚毅的身影。近日,记者采访了杨晓鸥,听她讲述抗疫故事。

## 电话调查 上门测温 协调转运 社区医生工作繁琐复杂

燎原社区卫生服务中心共有五个家庭医生团队,30岁的杨晓鸥是其中一队的队长。“我们团队承担了辖区内三个小区2万余名居民的公共卫生服务。疫情初期,面对未知的病毒,居民们的心情都比较焦虑,每天我们都能接到大量咨询电话,大家对居民的提问要耐心地一一解答,同时,还通过微信群里为居民普及科普知识,消除疑虑。”

随着疫情的发展,需要电话调查、上门测温、居家隔离的居民增多,转运、就诊、咨询各种电话打爆医生们的手机,工作任务十分复杂繁琐。杨晓鸥告诉记者,疫情期间,一个社



## 每天背着30斤的消毒液消杀 工作结束累得想倒头就睡

2月9日,紧张工作了一天,晚上刚刚回到家中的杨晓鸥接到单位通知,集中隔离点刚刚接收一批急需集中隔离的密接人员,她立刻和现场的同事联系,晚饭都没顾上吃,立即奔赴一线,等到忙完已是深夜。

“隔离宾馆的工作看似简单,实则十分繁重,在24小时值班工作中,我们要负责公共区域的病毒消杀、排泄物的消毒处理,医疗废物的处置,还要全副武装为隔离人员做咽拭子采样,等待疾控工作人员收取送检。”杨晓鸥说,最初时候设备不足,消杀一层走廊要反复上下楼五六次配制消毒液,每一遍下来都要近2个小时,常常错过吃饭时间,而这样的消杀一天至少要两次。

有了大容量的消杀桶后,为提高工

作效率,大家常常一次性配制30斤的消毒液,杨晓鸥背着相当于自身体重三分之一大消毒桶,穿着防护服,全副武装地一层一层地消杀。“防护服虽然隔离病毒,但穿着工作一会就浑身湿透了,刺激性很强的消毒剂会引起呼吸道阵痛不适,女队员们都赶上生理期,常常是喝水、如厕的时间都没有。”杨晓鸥回忆,那时候每天工作结束,她与同事们累得恨不得穿着防护服倒头就睡。

3月8日,奋战整整一个月,杨晓鸥和团队从集中隔离点撤出后,又接到新的任务,负责3个社区的她,一周内要多次为需要开具慢病用药的居民送处方到社区,与居民建档签约,慢性病居民管理,老年人管理,提供中医适宜技术服务……她瘦弱单薄的身影又在各个社区之间来回奔波。

有了大容量的消杀桶后,为提高工

2020·7·28 星期二 本版主编 那琳 编辑 薛莹 版式 赵博

哈市再为中小微企业和个体工商户减租金

# 继续减免行政事业单位国有房屋租金

生活报 27 日讯 (记者 张立) 27 日,记者从哈市政府获悉,为进一步帮扶中小微企业和个体工商户缓解房屋租金压力,哈尔滨市政府办公厅印发关于积极应对新冠肺炎疫情影响进一步帮扶中小微企业和个体工商户缓解房屋租金压力的十条措施的通知,将继续减免部分房屋租金,对于免收租金的将给予免税等政策,措施有效期至 2020 年 12 月 31 日。

## 部分措施包括:

一、继续减免行政事业单位国有房屋租金。对承租市、区县(市)所属行政事业单位(包括政府部门、群团组织、高校、科研院所等行政事业单位房屋)的小微企业和个体工商户,再继续减免

2020 年 5 月—7 月(3 个月)租金,合计减免不超过 6 个月租金。对财政补助类机关事业单位,因减免房租影响人员开支和办公运转的,由同级财政给予适当补助。

二、继续减免国有企业经营性房屋租金。对承租市、区县(市)所属国有企业经营用房的小微企业和个体工商户(培训、教育等机构除外),除免收 2020 年上半年 3 个月租金外,再暂缓收取 3 个月房屋租金。对因减免房租影响国有企业业绩的,在考核中根据实际情况予以倾斜。

三、鼓励自然人减免经营性房屋租金。对在新冠肺炎疫情期间主动为市场主体减免经营性房屋租金的自然人,在其出售该房产并依法缴纳相关税款后,由个人申请,经区县(市)政府认定,根据其减免房租额度给予个人所得税不超过 10% 的补助。同时,在办理本人及直系亲属社保、医保、房产过户、子女入园入学等涉及行政服务类手续时,开辟绿色

通道,给予优先受理。

五、推动驻哈央企减免经营性房屋租金。协调争取驻哈央企参照市属国有企业,执行对中小微企业和个体工商户房屋租金减免政策。因减免租金影响企业业绩的,在其年度考核中市直有关部门积极协助提供有关证明材料,帮助争取央企总部认可。

六、鼓励减免培训、教育等机构房屋租金。培训、教育等机构承租市、区县(市)属行政事业单位、国有企业经营用房从事培训、办学等活动,依照防疫规定延期开学或暂停培训且不裁员的,免除其 2020 年 2 月—7 月合计 6 个月房屋租金,再暂缓收取 5 个月房屋租金。

## 冰城拆违进行时



生活报龙头新闻现场直播  
**哈市道外南七道街  
1600 m<sup>2</sup>违建开拆**

生活报讯 七楼楼顶接出“阳光大厅”,楼后还有附属小三层。在哈市道外区南七道街 40 号,一栋 7 层高的建筑楼顶、楼后“长”出了 1600 余平方米的违法建设。27 日上午,该处违建开始拆除,生活报龙头新闻进行了现场直播。

据现场执法人员介绍,该三层违建面积近千平方米,原房主为了扩大经营面积修建,后被装修成为宾馆客房使用。而 7 楼顶层几百平方米的违建全部由钢架和玻璃组成,之前被该商家用作小型会议室和办公室使用。因施工难度较大,整个拆违作业需要 10 个工作日才能完成。违建业主表示,全力配合执法部门进行拆除工作。

据悉,随着该处违建开始实施拆除,道外区本年度拆违目标也已基本完成。

# 哈市公开征集监所监管问题线索

生活报讯(记者 张立) 日前,哈市发出关于征集哈尔滨市监所监管执法不规范和监所干警失职渎职问题专项治理举报线索的通告,现面向全市设立举报电话和邮箱。

此次专项治理的范围包括:哈市公安局及各分、县(市)局的看守所,东风监狱、黎明监狱、万家强制隔离戒毒所、前进强制隔离戒毒所。

举报不得诬告陷害他人,提倡鼓励实名举报。举报人应据实告知被举报人的姓名、单位及部门,举报内容力求翔实,对被举报人的违纪违规行为及发生的时间、地点、主要证据、涉及人员、具体情节等要素要真实、准确、详细。举报电话:0451-82112102; 邮箱:hrbjiansuojubao@163.com

**黑龙江元辰律师事务所**  
诉讼业务、建设工程、房地产、银行金融、刑事诉讼、劳动争议;  
**诉讼业务:**资本运作、资产重组、企业收购和兼并  
**地址:**哈尔滨市南岗区嵩山路 78 号御景商座 307 室  
**电话:**51954111、51954333