

脑子仿佛被病毒攻击,记忆力下降、注意力不集中……

新冠真的有“脑雾”后遗症吗



资料片

近来,部分患者在感染了新冠病毒后反映:自己好像得了“脑雾”,脑子仿佛被病毒攻击,不如平时灵活了。

“脑雾”到底是一种什么病症?新冠是否真的伤脑子?

1 大脑处于模糊状态

在2022年12月下旬的一场考试上,22岁的湘竹抗原检测为阳性。坐在考场上答第二页试卷时,她已经烧到了39℃。

湘竹发现,除了发热、咳嗽等症状外,自己的脑子已经无法转动:“坐在考场里面,想写字却写不了,脑子里面什么东西也调不出来。从前,我因感冒而高烧到40℃时,也没这样过。”在接受采访时,她表示

自己已经好了不少,但说话时,脑部依然有刺痛感。

“现在,总有一种脑子烧坏了、说胡话的感觉。”湘竹说。

脑子像是被布蒙上了,注意力不集中、记不住东西……这是部分新冠病毒感染患者提到的症状,被称为“脑雾”——一系列神经系统症状的集合。“脑雾”主要表现为认知障碍,如健忘、思维迟

缓等,同时伴有疲劳、缺乏动力和睡眠等问题。

事实上,“脑雾”这个概念已经存在了至少十几年,持续脑震荡患者、慢性疲劳综合征患者早已开始使用“脑雾”这个词来描述开始自己的症状。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师、教授唐毅介绍说,“脑雾”会由不同病因引起,如过度劳累、久站久坐、长期酗酒、睡眠不足等。

新冠病毒感染之后是否会出现认知障碍?唐毅说:“已有研究显示新冠会对部分患者的认知功能造成影响。”

唐毅表示,根据欧美国家的研究,新冠病毒感染诊断后3个月,不同程度的认知障碍总体来说发病率为22%—35%,其中,重症患者的认知障碍发病率更高。有研究显示,重症患者发病6个月后,认知障碍的发病率仍高达59.24%。

2 “是不是新冠后遗症”仍存争议

唐毅说,目前,“脑雾”的确切成因还未明晰,但新冠病毒感染确实会对大脑造成影响。

这种影响主要体现在嗅神经、嗅觉皮质、海马体和海马旁回等与认知功能密切相关的脑功能区。新冠造成了这些脑功能区的皮层萎缩,具体的损伤则要涉及多种机制,尚未查明。

研究表明,新冠病毒感染之后产生的炎症和免疫反

应可能突破了大脑屏障,进而影响大脑。“同时,我们的脑细胞对缺氧十分敏感,新冠病毒感染后出现的缺氧同样可以损伤大脑,造成认知障碍等一系列“脑雾”症状。”唐毅说。

媒体报道称,瑞典卡罗林斯卡医学院的科学家发现,新冠病毒加速了神经元之间连接的破坏。神经元之间的连接如果被过度破坏,就可能使病程较长的新冠

患者发生“脑雾”。

另据法新社报道,美国国家卫生研究院科学家发表的新研究指出,新冠病毒感染引发的免疫反应会伤害大脑的血管,这可能是病患长期出现神经系统并发症的原因。

而“脑雾”会不会成为新冠病毒感染后遗症,唐毅说,这种说法目前仍存在争议。他指出,所谓“后遗症”,是指在疾病恢复期之后,仍

存在长期无法恢复的组织缺损或功能障碍,且伴随终生。

“现有的研究表明,部分人被新冠病毒感染后出现的‘脑雾’,随着时间推移逐渐好转,甚至消失;也有部分人感染之后,这种症状持续很久,也没有完全消失。”

“此外,目前的研究还不知道新冠对大脑结构的有害影响是否可以完全逆转,仍待进一步随访。”唐毅说。

3 能否拨散脑中“雾”

随着对新冠病毒感染长期影响的研究不断深入,“呼吸系统疾病如何影响神经系统”,已成为困扰国内外医学界的难题。目前,世界范围内,还没有出现被批准的“脑雾”治疗方案。

此前,美国耶鲁大学的两位神经学研究人员发表了初步证据,表示有两种已研发出的药物若一起使用,可以减轻甚至消除“脑雾”症状。他们做的小型试验发现,在12名“脑雾”患者中,肌注

辛和N-乙酰半胱氨酸的药物组合已成功治愈了8名患者。

试验还需要进行更多的临床试验和对照组试验,以进一步评估药物的作用。

在国内,针对新冠“脑雾”的缓解与治疗,唐毅的团队此前已启动了一项临床研究,研究对象主要是既往没有认知障碍及痴呆的病史、现在得了新冠(核酸或抗原阳性后3周—12周之间)、年龄在18岁—80岁之间的新冠患者。这项研究

还在持续招募受试者。

研究者一方面通过为患者提供完整的脑功能评估,以便明确新冠是否对患者的的大脑结构、认知功能造成损害,特别是注意力、记忆力、逻辑推理等高级认知功能;另一方面,研究者还针对检查结果,研发了已经反复验证过的、可以有效改善认知功能的计算机化认知训练干预。

唐毅认为,除了重症患者,大多数人其实很少会感受到新冠病毒感染后认知功能的损

伤。“损伤后的认知功能仍可以支撑患者进行一般的日常活动和普通事务,但在进行需要集中注意力、记忆、逻辑推理等方面的任务或学习工作时,重症患者才会感到脑子有些不一样。”

他表示,如果“脑雾”对生活产生了持续性的影响,就应该通过认知测评、血液检查等项目进行检查:“要做到早发现、早治疗,动态监测认知功能变化。”

据中国新闻网

空气炸锅烹饪并非百分百健康

空气炸锅虽比炒锅等耗油少,且烹饪时间比烤箱短,但不等于用它就百分百健康了。用空气炸锅代替传统的油炸或烤,油是变少了,但只是使得菜品的热量比普通油炸要低,但依旧离不开180℃—200℃的高温,且耗时可能比油锅直接炸要长一些。

食材中的淀粉在120℃时可能生成丙烯酰胺,对健康不利;蛋白质和油脂在高温下则分别会产生杂环胺和苯并芘这两种可能导致细胞基因突变或肿瘤的物质。烹饪时,可多使用蒸、煮等方法,以便减少有害物质的生成。

——生命时报

喝酸奶可缓解口臭

口臭主要是由挥发性硫化化合物造成的,而这些化合物主要来自口腔细菌和食物残渣。

近日,四川大学华西口腔医院发表在《英国医学》期刊的论文称,喝酸奶、吃发酵食品有助于治疗口臭。

论文中说,益生菌可能会抑制口腔中厌氧菌对氨基酸和蛋白质的分解,因此抑制了有异味的副产品产生,从而在短期内缓解了口臭。

——健康时报

打喷嚏让人感觉满足

打喷嚏是一种保护机制。当我们的上呼吸道,特别是鼻子感觉到有潜在危害的外来物质时,就会以打喷嚏的形式将该物质排出体外。

打喷嚏为什么会让人感到满足?原因主要有两点:1.打喷嚏可以立即缓解鼻子里的痒痒感,有些类似于抓痒;二者的特点都是紧张的积累,然后快速、强烈的释放。2.打喷嚏所涉及的肌肉收缩可能会引发非常轻微的内啡肽激增,而内啡肽会触发大脑的愉悦感,从而让我们感觉很满足。

——生命时报

牙有黑线说明已被蛀

牙齿的咬合面存在不少“沟壑”,医学上称其为“窝沟”和“点隙”。如果咬合面出现了黑褐色小点或细线(尤其是多条黑线),就说明这颗牙可能已被蛀了。发生在牙齿沟壑里的蛀牙,被称为“窝沟龋”。

黑线或黑点往往只是冰山一角。临床上,医生在磨开黑线后,经常会发现牙齿内部早已被蛀了一个洞。当龋病侵蚀到牙本质深处的时候,食物残渣更容易存留在龋洞里,使细菌得以大量繁殖。因龋洞已离牙髓比较近,龋洞内的细菌和细菌所产生的毒素就容易渗透到牙髓组织,从而引起剧烈疼痛。

——生命时报

红肉的、绿肉的、黄肉的

揭秘猕猴桃有何差别

色泽鲜亮、可口多汁、营养价值又高的猕猴桃,不少人都喜欢吃,且会在走亲访友时选择它作为礼物。那么,哪种猕猴桃既好吃,营养价值又高呢?

近日,中国科学院武汉植物园科研人员对14个不同猕猴桃品种进行了研究,计算了不同品种中果胶、叶绿素、能量、碳水化合物、膳食纤维、维生素等多种物质的含量,并分析了不同种类中所含营养及

功能成分的差异。

市面上,猕猴桃有红心、绿心和黄心三种。近年来,果肉鲜红的猕猴桃因其独特的风味而颇受欢迎。

中科院的这项研究指出,红肉猕猴桃所含的糖酸比较多,吃起来味道较甜,适合喜甜不喜酸的朋友,但其能量和碳水化合物含量较高,脂肪和膳食纤维含量较低;绿色和黄色果肉的猕猴桃,热量和碳水

化合物含量低;绿肉猕猴桃中果胶含量较高,适合“三高”和肠胃不好的人食用。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,此研究为消费者挑选猕猴桃以及企业加工这种水果提供了科学依据。不过,他又说,大家没必要为研究中所呈现出的热量、膳食纤维等的差异而纠结,因为仅是每天吃一两个猕猴桃,各类营养成分的摄入量

并不会太大差异,所以按照自身口味喜好购买即可。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天应吃200克—350克新鲜水果。朱毅建议,普通人每天吃一两个猕猴桃,且最好与其他水果搭配食用;猕猴桃的升糖指数约为52,相对较高,因此,糖尿病患者每天吃一个猕猴桃即可,不能贪多。

据环球网报

