

阿尔茨海默病应尽早治疗

□邓杨春

随着人口老龄化的日益加剧,阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)已经成为一个全球性的健康问题。

阿尔茨海默病是一种进行性神经退行性疾病,主要表现为记忆力减退、思维混乱、情绪不稳定等症状。严重时,患者会出现生活不能自理的情况。因此,阿尔茨海默病的早期识别和治疗尤为重要。本文将介绍阿尔茨海默病的症状、成因和治疗方法,帮助读者更好地了解 and 应对疾病。

正确认识阿尔茨海默病

定义与特征 阿尔茨海默病是一种慢性神经退行性疾病,主要表现为记忆力减退、思维混乱、情绪不稳定等症状。该病通常发生在65岁以上的老年人中,且随着年龄的增长,患病风险逐渐增加。

阿尔茨海默病主要表现为记忆力减退、思维混乱、情绪不稳定等症状。其中,血管性痴呆则是由脑血管疾病引起的痴呆,主要表现为认知功能下降、情绪不稳

定等症状。

典型症状 阿尔茨海默病的症状因人而异,但通常有以下典型表现:记忆力减退,患者难以回忆最近发生的事情,记不住人名、日期等重要信息;思维混乱,患者难以集中注意力,言语表达不清,容易迷失方向;情绪不稳定,患者常常感到焦虑、沮丧,情绪波动大,容易发脾气;生活能力下降,患者难以处理日常事务,如购物、做饭等;社交能力减退,患者难以与他人进行有效沟通,甚至出现人格改变。

诊断与鉴别诊断

诊断流程 诊断阿尔茨海默病需要进行详细的医学检查,包括身体检查、神经系统检查、认知功能评估等。医生会根据患者的症状、体征和检查结果,综合判断其是否患有阿尔茨海默病;通常采用简易精神状态检查量表(MMSE)和蒙特利尔认知评估量表(MoCA)进行认知功能评估。

鉴别诊断 阿尔茨海默病需

要与其他神经系统疾病进行鉴别诊断,如帕金森病、路易体痴呆等。这些疾病也有类似的症状表现,但发病机制和治疗方案不同。因此,正确的鉴别诊断对于制定治疗方案至关重要。

成因与风险因素

成因分析 阿尔茨海默病的成因尚不完全清楚,但研究发现,遗传、生活方式和环境因素都可能影响患病概率。家族中有阿尔茨海默病的人患该病的概率更高;不良的生活方式,如吸烟、饮酒、缺乏锻炼等也可能增加患病风险;慢性疾病如高血压、糖尿病等也可能增加患阿尔茨海默病的风险。

风险因素控制 对于阿尔茨海默病的风险因素控制非常重要。以下是一些可干预的风险因素。

控制慢性疾病 高血压、糖尿病等慢性疾病会导致血管病变和脑部缺氧,增加患阿尔茨海默病的风险。因此,积极控制慢性疾病是预防阿尔茨海默病的重要

措施之一。

戒烟限酒 吸烟和饮酒会增加患阿尔茨海默病的风险。戒烟和限制酒精摄入有助于降低患病概率。

坚持锻炼 适量的体育锻炼可以促进血液循环和新陈代谢,有助于减缓认知功能衰退。老年人可进行适量的有氧运动,如散步、太极拳等。

合理饮食 均衡的饮食对老年人的健康至关重要。老年人应摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷类食物等。此外,减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入也有助于预防阿尔茨海默病。

参与社交活动 社交活动可以促进老年人的人际交流和认知刺激,有助于减缓认知功能衰退。老年人应当积极参与社区活动、结交新朋友等社交活动。

治疗与护理方法

药物治疗 目前,还没有能够完全治愈阿尔茨海默病的药

物,但一些药物可以缓解症状,延缓病情进展。常用的药物包括乙酰胆碱酯酶抑制剂等。这些药物需要在医生的指导下使用,注意观察不良反应和药物相互作用。

非药物治疗 非药物治疗是阿尔茨海默病的重要治疗手段之一,包括认知训练、生活调护、心理干预等。认知训练可以通过益智游戏、阅读等方式提高患者的认知功能。生活调护方面,建议老年人保持规律的作息时间,合理饮食,积极进行适度的体育锻炼。心理干预方面,可以采取心理咨询、心理治疗等方式缓解患者的情绪问题。

家庭护理 家庭护理是阿尔茨海默病患者的重要支持力量。家属需要提供全方位的护理,包括生活照顾、心理疏导、营养支持等。同时,家庭护理还需要注意预防并发症的发生,如跌倒、感染等。

(作者供职于柳州市潭中人民医院)

精神健康也需要关注

□胡丽珍

现代社会的快节奏生活中,越来越多的开始关注身心健康,可其中一个重要方面常常被忽视,那就是精神健康。

精神健康不仅指远离心理疾病,更是指在面对各种挑战和压力时,个体能够保持心理平衡和抵抗力。因此,我们需要认识到,对精神健康的关怀不仅是医治,更是一种全面的生活态度。

精神健康关怀的第一步是关注自身情感变化。每个人都会在生活中产生各种情绪,包括喜悦、悲伤、焦虑等。适时反思并接受这些情感,有助于更好地理解自己,及时发现问题并进行调适。

不要把负面情绪压抑,而是学会适度释放,保持情绪的良性循环。在快节奏生活中,人们往往容易迷失在未来的计划和过去的回忆中;要学会放慢脚步,关注当下的美好,通过冥想、呼吸练习等方法,让心灵在当下找到宁静,有助于减轻焦虑和压力。

从内心开始关注

精神健康的关键在于从内心开始关注,并认知自身的情感变化。这需要人们敏锐地察觉内心的涟漪,了解情感的起伏。在这个过程中,大家可以通过以下方式展开认知。

反思情感的起源 要学会反思情感的起源。思考某一情感是由什么触发而来,是外部事件、他人的言行,还是内在价值观的碰撞。通过追溯情感的根源,我们更能清晰地了解自己对于事物的真

实感受。

接纳和理解负面情绪 认知自身情感变化不仅包括积极情感的认知,更重要的是能够接纳和理解负面情绪。负面情绪是生命中不可避免的一部分,正视并理解这些情感有助于我们更好地应对挑战,减轻心理负担。

建立情感日志 建立情感日志是一个有益的实践。通过记录每天的情感波动,我们能够建立对自己情感状态的敏感性。这不仅有助于及时发现不良情绪迹象,也是促使自我认知不断深化的有效手段。

寻求专业帮助 在认知自我情感变化的过程中,如果遇到难以处理的情绪或疑虑,寻求专业心理师的帮助是至关重要的。专业的指导能够提供更深层次的认知,帮助我们更好地理解自己的内心世界。

亲密社交关系的重要性

在精神健康的维护过程中,建立亲密的社交关系被视为一个至关重要的方面。

人际网络的力量 亲密的社交关系构建了一个坚实的人际网络,这个网络是我们心理支持的重要来源。亲密朋友、家人和同事之间的互动能够带来理解、共鸣和安慰,使我们在困境中感到不孤单。

沟通的重要性 建立稳固的人际网络离不开良好的沟通。通过与他人建立真诚、开放的沟通渠道,我们可以分享自己的想法、感受和需求,更好地理解彼此,从而建立更为深厚的关系。

动态心电图检查 动态心电图检查只能在诊室里进行,存在时间和环境的局限性。动态心电图记录到的心脏电信号是连续性的,诊断心脏疾病的阳性率更是优于常规心电图。

动态心电图的适用情况

动态心电图是长时间连续、动态记录的心电图。这是一种长时间反映心脏电活动的检查方法,通常会在患者日常生活中进行,持续时间长达24小时或更长。检查过程中,患者只需佩戴一个可随身携带的心电图记录盒,俗称为“Holter”。“Holter”启动工作后,可以连续不断记录下佩戴者日常情况下的心脏电信号,并转换成长时间的心电图,包括工作、生活、运动和睡觉等情况下的心电图。这种检查方式可以更加准确地检测出心脏问题,尤其

是那些一过性、不容易捕捉到的异常心电图现象和心脏病。

动态心电图的优点

动态心电图信息量大,可捕捉记录到一过性心律失常和短暂的心肌缺血。如果把动态心电图比作“大海”,那么,常规心电图就可以看作是“大海中的一滴水”。

动态心电图可在日常生活的各种体态下进行检查。检查期间,佩戴者可正常工作、生活。而常规心电图检查只能在诊室里进行,存在时间和环境的局限性。动态心电图记录到的心脏电信号是连续性的,诊断心脏疾病的阳性率更是优于常规心电图。

动态心电图的适用情况

动态心电图能够持续不断记录佩戴者日常生活中的心脏电活动变化,诊断准确率高。因此,普通人有以下几种情况时,要考虑做动态心电图检查。

心脏健康的评估和诊断 当出现胸闷、胸痛、心悸、气促等症状时,到医院做常规心电图检查,

的益处不仅仅体现在精神层面,也对身体健康有积极影响。研究表明,拥有亲密的社交关系可以减轻压力,降低心血管疾病的发生风险,并对免疫系统产生积极影响。

社交支持的作用 亲密社交关系提供了关键的社交支持。在困难时期,得到他人的支持和理解能够帮助我们更好地应对挑战,增强心理韧性。社交支持,也是预防孤独感和抑郁情绪的重要因素。

关注自身情感变化的认知和建立稳固的人际网络,是维护精神健康不可或缺的两根支柱。认知自身情感变化不仅能够让我们更清晰地了解自己,也是自我调适的重要手段。而建立稳固的人际网络则为我们提供了情感支持和社交互动的平台,是精神健康的坚实基础。

通过关注自身情感变化,我们能够更加敏锐地察觉内心的波动,理解和接纳情感的多样性。而在建立亲密的社交关系过程中,我们体会到人际网络的力量,良好的沟通和社交支持对于心理韧性的培养至关重要。

总而言之,这两个方面相辅相成,共同构建了一个健康而强大的心理支持体系。因此,在繁忙的生活中,不妨多关注自己的情感变化,勇敢地寻求社交互动,建立真挚的关系。这不仅有助于我们更好地面对生活的起伏,还能够创造出更为充实、积极的心理环境。

(作者供职于安徽省安庆市第六人民医院四病区)

咳嗽是生活中常见的生理行为。咳嗽时,人体是在为清除呼吸道中的异物做出努力。因此,咳嗽属于一种人体防御手段。通常,人体利用消除炎症的方法来维持呼吸道的畅通,不耽误肺部的气体交换。所以,一些咳嗽不应该立即止咳。

咳嗽有时也是呼吸道疾病的一种表现,在药物或其他因素的作用下,咳嗽机制一旦缺失,就意味着人体自救的努力归于失败。有时,过度止咳对疾病早期发现也是不利的。

咳嗽的病程分类

根据病程的长短进行分类,咳嗽一般分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。

急性(病程小于3周),多见于急性鼻炎、感冒、急性支气管炎、过敏性鼻炎等。

亚急性(病程3周~8周),见于感染后咳嗽、细菌性鼻窦炎等。

慢性(病程8周以上),较复杂,大多数患者在服用抗生素、止咳化痰药后都没有明显的好转,影响日常工作 and 学习,增添疾病负担。

咳嗽的病因

感染因素 感冒、扁桃体炎、腺病毒感染、急性咽喉炎、鼻炎、喉结核等。气管、支气管疾病、急性及慢性支气管炎、支气管扩张症等。肺脓肿、肺真菌病、肺结核、胸膜炎等。

物理因素 呼吸道阻塞,支气管肿瘤、支气管狭窄(常见于结核病)、肺水肿、肺气肿、肺不张、肺泡癌等;呼吸道受压迫,纵隔肿瘤、气胸、胸骨后甲状腺肿大、胸腔积液、食管瘤、结节病、肺肿瘤、食管憩室、肺囊肿、尘肺、胸膜肿瘤等。

化学因素 吸烟、喝酒、有刺激工业气体,如光气、氨、臭氧、二氧化硫等。

过敏因素 鼻炎、哮喘、棉尘肺、血管神经性水肿、枯草热等。

咳嗽的治疗方法

垫高枕头 人在保持平躺姿势时,呼吸道的分泌物会形成鼻涕后滴,进而对咳嗽感受器造成一定刺激。因此,睡觉时,人们可以通过垫高枕头的方法来创造一个呼吸道的斜坡,防止气道分泌物发生滞留。

给房间加湿 过于寒冷或干燥的环境,会对呼吸道产生一定的刺激。所以,有必要使房间保持温暖和湿润,一定程度上降低咳嗽的发生。若天气寒冷时外出,大家可带上口罩。

洗鼻子 一旦鼻涕在鼻腔不断累积,则会刺激咳嗽感受器。此时,可用洗鼻器进行清洗,可起到一定的止咳作用。

咳嗽的预防

预防咳嗽最主要的思路是预防呼吸道发生疾病。80%以上的咳嗽是呼吸系统疾病引起的,所以预防呼吸系统疾病十分重要。具体预防方法如下。

戒烟 吸烟可使人们患上多种呼吸系统相关疾病,如慢阻肺疾病、肺气肿、支气管扩张、肺癌等。吸烟是慢性咳嗽的重要诱因。长期吸烟的人,更容易患有慢性咳嗽,故有必要将戒烟作为预防咳嗽的重点内容。

减少环境污染 肺是身体所有内脏器官中唯一一个直接和外界环境相通的,较易遭受外界环境的损害。空气中存在大量细菌、病毒等,可由呼吸进入肺部。由此一来,呼吸系统受到损害的可能性往往比其他脏器更高。

所以,我们每个人都有必要为减少环境污染作出努力,减少职业活动中粉尘污染,预防因环境污染导致的咳嗽发生。

锻炼身体 咳嗽患者发病时要卧床休息,待病情逐渐好转后,可适量活动和锻炼。同时,咳嗽患者要注意训练腹部呼吸,锻炼腹部功能,提高肺活量。

适当的活动与锻炼,可在一定程度上提升我们的身体素质,有利于降低发生急性上呼吸道感染性疾病的风险,预防咳嗽的发生。最适宜的运动频率应当为每周3次~5次,一般每次运动时间控制在20分钟~30分钟,每次运动间隔应小于2天。

避免辛辣刺激饮食 长期辛辣刺激的饮食可导致慢性咽炎,引起患者出现咳嗽。日常,应多吃维生素、蛋白质含量丰富的食物,如新鲜蔬菜瓜果以及鱼肉、虾肉、鸡蛋、牛奶等,尽量不吃油炸食物。

注重休息 患感冒之后,身体消耗较大,机体抵抗力下降,容易继发呼吸系统和 other 系统的疾病。因此,我们要重视并积极地治疗感冒,尽量充分休息,以减少身体能量的消耗,提高机体的抗病能力。

(作者供职于广西桂林市资源县妇幼保健院)

老年癫痫患者的居家护理

□王燕萍

癫痫是一种脑部疾病,病程长,难以治愈。

每一个年龄段都可能发生癫痫,通常儿童、老年人发病率较高。目前,我国人口老龄化的趋势加剧,也导致了老年癫痫发病率的提高。不过,患者日常生活中做好预防及护理,大部分人是可以对病情进行有效控制的。正确认知癫痫,知晓在日常生活中如何做好老年癫痫患者的居家护理和预防很关键。

癫痫又被称为羊癫疯,是一种能够反复发作的神经系统疾病。癫痫通常是患者的神经元出现了异常放电而导致的,表现为行为障碍、精神障碍、意识障碍等。该病难以治愈,病程长、可反复,发病较为短暂,发病原因通常认为与环境等能够对患者产生刺激的因素有关。

心理护理

老年人患上癫痫后,很容易认为自己没用,觉得影响了孩子的正常生活。同时,癫痫发作时的样子,也容易让老年人觉得丧失尊严,存在较大心理压力。老年患者的家属和朋友应当及时做好患者的心理疏导,日常多与老年患者进行沟通交流,比如讲述一些自己童年时出现的各种囿事,潜移默化地影响老年人的想法,减轻他们的自责心理,也减少他们由于癫痫发作出现的“没面子”而带来的丧失尊严的感觉;也可以与老年患者聊天,劝慰老年患者从我出发,使他们正视自己老年时需要人照顾的情况。

同时,老年患者在稳定期可以进行一些力所能及的活动,感受自我价值。这样,有利于老年患者正视自身的疾病,提高面对疾病的信心,更好地服从医嘱,降低精神负担,减少发病次数。

饮食护理

老年癫痫患者在饮食方面应当特别注意,避免食用油腻、辛辣等食物,以免导致癫痫发作;日常可多食用新鲜蔬菜、水果、瘦肉及粗粮等,为机体补充营养,也有利于排便。

同时,癫痫患者还应避免食用海鲜类食物,注意补充维生素。如维生素K能够促进血液凝固,有效防止出血的发生;多吃富含维生素的食物,如花椰菜、油菜、莴苣、菠菜等。老年患者的钙质流失相对严重,因此需要及时补钙,如多食用豆制品、牛奶等,这也能有效防止癫痫发作。

日常生活中,老年癫痫患者还应当注意药物的服用,根据医嘱进行用药,尽可能避免出现药物漏服,更不能自行进行药物的更换、减量等。此外,老年癫痫患者还要定期到医院进行复查,并根据医嘱进行药物及饮食调整等。

癫痫发作护理

患者癫痫发作时,首先要把患者移到安全区域,将周围锐器、硬物等可能造成危害的物品移除;在患者头部垫上柔软物体,不要围观,给患者留出空间。

患者发病时,身边人应立即解开患者领口,将患者侧卧,便于口中分泌物流出,防止其出现舌头后坠堵塞呼吸道等情况,保持患者呼吸道通畅。发作时,不要往患者口中放任何物品、不要喂水、喂药;不要按人中,不要强行按压患者的肢体,这样容易造成骨折或者关节脱臼,老年患者的骨密度低,容易造成二次伤害。

同时,为了降低伤害,老年癫痫患者的义齿建议只在吃饭时佩戴,其余时间尽量不佩戴。如果发作时,患者佩戴着义齿,则需要在患者张口时快速取出,不要用力撬开牙齿。一旦发作终止,身边人要立即检查患者的生命体征,如患者有自主呼吸,要尽快将患者置于稳定侧卧位;如患者呼吸停止,立即进行心肺复苏,拨打120急救电话;若抽搐时间超过5分钟不缓解或频繁抽搐,也应拨打120急救电话,寻求专业帮助。

癫痫预防措施

避免刺激 在日常生活当中,癫痫患者应当尽量少饮用兴奋型饮料,如咖啡、浓茶、酒等。同时,患者还应避免嘈杂的声音、强烈光刺激和突然的温度变化等,降低对机体的刺激,减少癫痫发作概率。

避免甜食 日常饮食中,水果蔬菜都含有糖,只是相对含量较少。现如今,人们喜欢的奶茶、汽水等都含有较多的糖。糖会刺激胰岛素分泌,诱发癫痫。所以,癫痫患者要尽量避免食用过多的甜食。

避免过饱过饥 在日常饮食中,过饱过饥都会导致血糖的极端变化,对机体有刺激性,会大大提高癫痫发作率。

癫痫是一种慢性的神经系统疾病,绝大部分患者仍生活在家庭之中。因此,家庭成员应该给予老年癫痫患者情感上的支持和理解;多与患者进行沟通,鼓励他们积极面对疾病,并提供安全感和关爱。当前,随着生物—心理—社会医学模式的转变,癫痫患者的家庭护理与预防显得尤为重要。

(作者供职于柳州市柳城县人民医院)