

用爱照亮你的余生

关注阿尔茨海默病患者,共享幸福晚年

■通讯员应晓燕

82岁的张爷爷退休前是一名高级工程师,高学历,高收入,一直是人人羡慕的对象。近一年张爷爷开始出现异常的行为,每天要到小区垃圾桶里翻捡垃圾,并带回家,家人要把东西清理掉,张爷爷坚决不同意,称这些都是宝贝,一定要留下来给女儿。家人认为张爷爷生了怪病,便带他到医院检查,通过仔细询问、检查,发现张爷爷就是典型的“阿尔茨海默病”。

每年的9月21日是阿尔茨海默病日。据统计,中国有1000万左右的阿尔茨海默病患者,是患者数量最多的国家,相当于全球发达国家患者数量的总和,预计2050年患者数量将增至2800万。让我们一起关心、关爱阿尔茨海默病患者,让他们优雅、从容、有尊严地老去。

阿尔茨海默病,就是我们常说的老年痴呆,是一种中枢神经系统变性病,起病隐袭,病程呈慢性进行性,主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语

言障碍等神经精神症状。阿尔茨海默病的认知功能障碍常常悄悄地出现,悄悄地进展,早期识别尤为重要。

药物治疗可以改善认知
健康乐观的心态有助于预防

对老年痴呆患者,一般可采用综合性预防、治疗措施,包括药物治疗、饮食疗法、体育疗法、情志疗法、娱乐疗法等,要因人、因时而宜。通过综合疗法,能减慢认知功能下降的速度,改善患者的生活质量,减轻家庭负担。

虽然阿尔茨海默病还不能被治愈,但有些药物可以改善患者的认知功能,提高生活质量,减少家人照料的负担,因此一旦确诊,还是需要进行治疗,阿尔茨海默病的经典用药包括胆碱酯酶抑制剂和兴奋性氨基酸受体拮抗剂,目前较新的药物还有国内上市不久的“九期一”。

除了以上药物治疗,还有很多因素可能增加阿尔茨海默病风险,包括高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、卒中、抑郁症等。因此,在中年

时积极控制以上危险因素是降低阿尔茨海默病及其他类型痴呆的风险的关键策略。

健康的生活方式和乐观的心态也有助于阿尔茨海默病的预防。健康的生活方式包括多吃蔬菜、水果,低脂低糖饮食,戒烟限酒,加强体育锻炼从而控制体重等。此外,还要鼓励老人多学习,多用脑,多参加社会活动,听广播、音乐,看电视,经常与老朋友、老同事交谈,均有助于预防痴呆病。

对于症状较轻的痴呆老人,可采取认知/情感干预、感官刺激、运动治疗、社会心理环境干预等。坚持适当锻炼,参加户外活动,如气功、太极拳、老年交谊舞或简单有趣的群体活动项目,有助于身心健康。

阿尔茨海默病属中医学“痴呆”、“呆病”等范畴,多由于七情内伤,久病不复,年迈体虚等致气血不足,肾精亏虚,痰淤阻闭,渐使脑髓空虚,脑髓失养。其病位在脑,与心肝脾肾功能失调密切相关。一些中药汤剂在抗痴呆方面有一定作用,如归脾汤、补肾益髓汤、养

心汤、还少丹、涤痰汤、通窍活血汤、七福饮等;一些中成药在抗痴呆方面有一定的辅助作用,如补中益气丸、归脾丸、天王补心丹、六味地黄丸、八味地黄丸、安神补脑液、天智颗粒、复方海蛇胶囊等制品,但均须在医生指导下适量适时服用,切不可滥用。

食疗方面多采取滋补肝肾、填髓健脑的中药和食物进行治疗和预防。如枸杞子、鹿胶、龟胶、莲子、山药、黄芪、茯苓、胡麻仁、核桃、芝麻、紫菜、海带、大枣、百合、桑椹子、赤小豆等药食兼宜之品,还可辅以山药茯苓糕、山楂羹等。

此外,还有针刺、艾灸、推拿四神聪、百会穴等穴位方法预防、治疗老年痴呆;练习八段锦、太极拳,以及采取穴位贴敷、耳穴压豆等方法来改善痴呆患者睡眠欠佳、大便不通、干结等症状。

不隐瞒不回避从容应对
依照病程来改变照护方式

临床细致科学的护理对患者行为矫正、记忆恢复有着至关重要的作用:为患者提供熟悉而稳定的

生活环境,安排规律的生活作息;把焦点放在患者的能力与长处上;引导患者多参与生活事务;交付患者简单的工作,开发新的能力;帮助患者维持尊严及价值感,提高患者的自信心和成就感;减少冲突,维持良好的沟通;给患者佩戴具有定位功能的手环,防止患者走失,防止跌倒等意外发生;依照患者的独特性及病程来改变照护方式。

对于晚期、重症患者,注意潜在的危险和意外,关键在于预防感染;对于长期卧床不起的患者,要为其勤擦拭身体、翻身拍背,减少褥疮的发生;注意患者的饮食起居,对于进食困难的患者,应小心理谨慎喂食,尽可能避免因呛咳、误吸等导致肺部感染的发生。一旦发生感染,要及时到医院治疗。

对于阿尔茨海默病我们建议早预防、早发现、早治疗。对于预防,我们可以从生活方式和活动,纠正危险因素,合理饮食方面进行控制;对于发现,我们要知晓阿尔茨海默病早期迹象;对于治疗,我们要及时就诊,不隐瞒,不回避,从容面对。

健康饮食

美好的一天 从早餐开始

■通讯员王英

早餐是一日三餐的基础,特别是青少年不吃早餐,不仅会影响上课的效率,而且容易引发胆结石和消化道疾病。早餐要吃饱,并且兼顾早餐的营养价值。在考虑饮食习惯的基础上,应该尽量丰富早餐品种。一顿营养充足的早餐包括以下几大类食物:谷薯类(如馒头、花卷、面包)、肉蛋类(如鸡蛋、牛肉)、奶豆类(如牛奶、豆浆)、果蔬类(如西兰花、苹果)。此外,不同种类食物还可以进行合理搭配,以提高营养价值。

重视牛奶的营养价值,做到天天喝奶。青少年是骨骼生长发育的关键时期,需要补充足量的钙。有调查显示我省小学和中学午餐钙摄入量均未达到推荐量的50%。缺钙最直接的表现就是倦怠、乏力、腿抽筋,长期缺钙会影响生长发育。

牛奶是钙的良好来源,《中国居民膳食指南(2016)》推荐每天要保证喝奶300mL以上。要积极鼓励多参加户外活动,促进钙的吸收利用。

喝水应足量,含糖饮料应不喝或少喝。最好少量多次,不要等感到口渴时再喝。根据《中国居民膳食指南(2016)》建议,6~10岁儿童每天应该喝水800~1000ml,11~17岁每天1100~1400ml,夏季天气炎热时,饮水应有所增加。

多数饮料当中含有大量的添加糖。添加糖的危害是显而易见的,长期摄入不仅容易引起龋齿,而且引发肥胖、糖尿病等健康问题的风险大大增加。如果要喝饮料,应学会看营养成分表,尽量选择“碳水化合物”或“糖”含量低的饮料。

合理选择零食。零食的选择应注意卫生和营养丰富。水果能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;奶类能提供丰富的优质蛋白质和钙;坚果类食物能够提供多不饱和脂肪酸和维生素E,这几类食物都是零食的合理选项。而炸鸡腿、辣条、奶油蛋糕、奶茶等食品则不宜作为零食。

进食零食应掌握时机,以不影响正餐、不用零食替代正餐为原则。

体检ABC

发现乳腺增生、结节 不必过于紧张

■通讯员秦丽

随着B超检查的普及,乳腺疾病被检出的概率逐渐增大,其中乳腺结节的检出率更是高达70%~80%。

每年,都会有很多女性朋友在拿到体检报告单后心慌慌,增生要不要紧?乳腺结节到底是什么呢?会不会癌变?

所谓的“结节”并不是一种疾病。而是泛指乳房上的小块状的东西。它可能是囊肿、纤维瘤、癌,也可能是脂肪颗粒。

年轻女性最常触及的乳腺结节是乳腺纤维腺瘤。但乳腺结节不一定是乳腺肿瘤,而是需要进一步应用专业的影像学 and 活检来评估来明确。

乳腺结节可由多种病变引起,主要包括乳腺感染、脂肪坏死、纤维囊性变、纤维腺瘤、单纯性囊肿、导管内乳头状瘤、恶性肿瘤等。乳腺结节因其病因不同,并非所有的结节都可触及。

乳腺增生好发于中年妇女,部分青少年和绝经后女性也可出现。

乳腺增生主要表现为乳腺疼痛,部分伴有乳腺结节或肿块。

健康警示

警惕这些 对狂犬病的误解

■通讯员朱旭

最近,浙江大学医学院附属第一医院接诊了一位54岁的天台患者,因被野狗咬伤一年后突发狂犬病,在EICU里抢救一周后,最终还是不治身亡。

狂犬病是由狂犬病毒感染引起的一种动物源性传染病,临床表现主要为急性、进行性、几乎不可逆转的脑脊髓炎,病死率达100%。

人得了狂犬病后,临床表现主要是兴奋、恐风、恐水、畏光、吞咽困难、流涎、烦躁等,这时病毒已经广泛分布于中枢神经系统及神经外的器官之中,不超过10天,病人就会死于脑损伤或是呼吸、循环和全身衰竭。

全球每年约有6万人死于狂犬病,是致死人数最多的动物源性传染病。亚洲的狂犬病病例数居全球首位,估计年死亡人数达3万人。

即便如此,仍有很多人对于狂犬病存在以下认识误区:

误区一:只有狗会携带狂

块、乳头溢液(主要为无色、乳白色、淡黄色)。乳腺胀痛在经前明显,经后减轻并停止,下次月经来前再次出现上述症状,呈周期性改变,整个乳房可有弥漫性结节感,并伴有触痛。乳腺疼痛范围可波及到腋下及肩背部放射性疼痛。

乳腺增生的病因主要来自自身内分泌功能紊乱,多数伴有焦虑、脾气暴躁、爱生气或出汗等特点。

如果体检中发现增生或结节,应进一步去正规的医疗机构找医生进行明确诊断,再来决定下一步该如何处理。

一般的增生都是生理性的,不必过于紧张。

如果是纤维瘤、囊肿等良性疾病,可以先观察。大部分结节有一定的自愈期,长到一定大小就不再增长了,但也有少部分会增长。经过一定观察期后,如果发现依然在增长,确定是结节后再进行治疗。

一般来说,发现结节后应三个月复查一次B超,如果持续增长可半年再复查一次,然后一年再复查一次,通过跟踪随访,如果变化不大,这个结节就可以观察不处理。

犬病毒。错!虽然全球99%的狂犬病是由狗引起的,但狂犬病在自然界的储存宿主动物包括多种食肉目动物和翼手目动物,猫、狐、狼、豺、鼬獾、貉、臭鼬、浣熊、猫鼬和蝙蝠等都是狂犬病的自然储存宿主,均可感染狂犬病病毒成为传染源,猪、马、牛、羊等家畜偶尔也会被感染发病。而禽类、鱼类、昆虫、蜥蜴、龟和蛇等不感染和传播狂犬病病毒。

误区二:只有被咬伤了才会感染狂犬病。错!狂犬病毒主要存在于动物的唾液里,能从伤口或破损的皮肤黏膜侵入人体,被抓伤、被舔舐裸露型伤口、被咬后未出血,都有可能造成传染!

误区三:狂犬疫苗只有被咬后24小时之内注射才有效。错!民间存在的无论24小时,48小时还是72小时之内有效的说法统统都是错的!被咬伤或抓伤后,当然是越早接种狂犬疫苗越好,但并不存在时效性,只要在发病前,按要求全程接种,均可以起到有效免疫作用。

钻研技艺 积极备战

连日来,浙江省中医院护士们正忙着精进拔罐、刮痧等中医护理操作技艺,积极备战即将到来的全省中医护理技能大赛。

为贯彻落实中共中央国务院《关于促进中医药传承创新发展的意见》精神,传承精华,守正创新,为全面提升浙江省中医护理综合服务能力,进一步激励广大护理人员学习钻研中医护理知识和技能,推进培养业务精、技术专、能力强、水平高、作风硬的中医护理人才队伍。

由浙江省卫生健康委、省中医药管理局、省总工会联合主办,浙江中医药大学、省中医药发展研究中心、省中医护理质量控制中心承办的浙江省县级以上中医医院(含中西医结合医院)一线工作的护理人员开展中医护理综合技能竞赛活动,经县市级自下而上层层选拔,18个代表队的54名护理高手,本月25~26日即将亮相决赛赛场,一决高下。

通讯员于伟 摄



健康专题

牙齿健康全身健康

饮食“减酸”,远离牙酸蚀症

■记者程雪

17岁男孩小乐(化名)正在读高二,平时非常喜欢喝碳酸饮料,有时候一天要喝五六瓶。久而久之,牙齿逐渐出现白黄色斑块,甚至出现牙齿发黑,他自己觉得牙齿很敏感,尤其遇冷遇热牙齿都会酸痛不已,便去医院就诊。检查后发现他很多牙齿都是龋齿合并牙酸蚀症。

牙酸蚀症的发病机制是牙齿脱矿

9月20日是全国爱牙日,口腔健康已经越来越受到人们关注。牙酸蚀症曾经常见于暴露于酸性气体的特殊职业人群(如制酸厂的工人),近年来其发生率明显上升,而且多见于普通人群,特别是年轻人。

牙酸蚀症是指在没有细菌参与的情况下,由接触牙面的酸或其螯合物的化学侵蚀作用,而引起的一种慢性病理性的牙釉质表面浅层的丧失。

杭州口腔医院城西院区特需科专家、副主任医师陈振亿介绍

说,“牙酸蚀症的发病机制是牙齿表面釉质在口腔中发生流失而导致的一种牙齿脱矿现象。它的过程是不可逆的。”

当酸性物质接触牙齿后,里面所含的酸就会作用于坚硬的牙釉质,使其软化,在受到食物、唇、舌等机械摩擦后,牙齿表层就会遭到破坏。当牙釉质破坏后,内层相对软的牙本质就暴露在外面,更容易酸蚀破坏。

牙齿脱矿之后,牙齿内侧的面会出现凹陷、塌陷,牙齿变脆、出现裂痕,常与龋齿伴发出现。

常见病因有酸性饮食过度、胃食管反流等

陈振亿介绍说,引发牙酸蚀症的原因包括不适当的饮食习惯、刷牙习惯、胃食管反流、药物影响、酸性工作环境、唾液分泌等多种因素。

胃食管反流是牙酸蚀症的一大诱因。患有某些基础疾病者发生胃食管反流,当胃内容物进入口腔,胃酸长时间定期作用于牙齿硬组织使牙釉质被腐蚀。牙酸

蚀症被认为是胃食管反流症的一种食管外表现。

“很多减肥的女孩子喜欢催吐。”陈振亿说,这样也会让胃酸反流回口腔,加之呕吐物对门牙内侧面有冲击,导致牙酸蚀症。

维生素C片剂、补铁剂、阿司匹林、一些治疗哮喘的药物等PH值较低的药物也可引起牙釉质腐蚀。

唾液可以稀释或清洁口腔内引起酸蚀的物质,唾液中的缓冲物质可以中和酸性物质,减缓牙体硬组织的溶解破坏过程,对牙齿具有重要的保护作用。因此一些使唾液分泌减少的疾病也可促进牙酸蚀症的发展。

饮食注意“减酸”

“最常见的治疗方式包括脱敏治疗、修复治疗、牙髓治疗。”陈振亿说三者可以根据患者具体情况来选择。比如对牙齿敏感者,可采用脱敏治疗,能够有效保护釉质病预防酸蚀症的发生。适用于症状较轻、缺损不严重的患者。

处于感冒或剧烈运动之后身体疲乏时、精神波动剧烈时;精神方面有疾患的患者,也不适合拔牙。

此外,高金星提醒,女性拔牙还要注意避开四个时间:首先就是怀孕前后,女性在怀孕前三个月及怀孕后三个月,是不能拔牙的,这时拔牙很易受到刺激而引起流产,所以要避免孕前期后拔牙。还有拔牙后要服用消炎药物,这些药物对

胎儿也不利,因此建议孕期尽量量避免拔牙。

拔牙也要避开月经期间。女性在经期体内激素水平会出现变化,这时拔牙会导致出血较多,加上女性的应激能力下降,唾液中含有的溶酶原激活物质会增多,如拔牙后接触到伤口,会让伤口愈合得慢,且易引起细菌感染。

女性在服用避孕药期间,会让体内的纤维蛋白分解有所增

■记者程雪 通讯员陈晓华

拔牙术是使牙齿脱离牙槽窝的一种手术,是口腔颌面外科的常见手术。不过如果不注意选择拔牙的时间或是拔牙后护理不当,也会影响拔牙效果。

浙江省人民医院牙科副主任,副主任医师高金星表示,拔牙时应避免处于急性炎症期。

拔牙还要看病人的身体状况,比如年纪大、全身性疾病比较

女性拔牙要避开四个时间段