

让老人的记忆 充满更多关爱

随着社会老龄化程度的不断加深,老年性痴呆(医学名:阿尔茨海默病)侵犯到越来越多的家庭,很多人因此困扰,进而消极悲观。日前上海市医学会神经内科学分会等机构联合举办了“传播脑科学,促进脑健康”世界老年痴呆日公益宣教活动,神经内科专家为广大家庭普及疾病防治知识和照料措施,对大众认识阿尔茨海默病裨益良多。

健忘不是痴呆,“脑子清爽”可能有病

现代社会压力大,工作节奏紧张,人们每天脑子里要处理的信息非常多,难免出现遗忘,这种情况属于良性记忆力减退,或者称为健忘。偶尔有一些记不起来了,可能过一段时间很快就想起来了。它和老年性痴呆、尤其是早期的老年性痴呆是有区别的。阿尔茨海默病以记忆力减退为主要表现,同时伴有行为异常,比如做事漫不经心;多疑,比如怀疑别人偷自己东西,这些现象都不是一般的良性记忆力减退能解释得了的。当频繁出现记忆力减退时要考虑老年性痴呆。如何判断“频繁”呢?主要依靠家人的观察,想到这个问题并陪同前往医院做一些相关的检查和量表测试,再由医生来诊断。

有些病人是在看其他疾病时偶尔发现患有老年性痴呆的,听闻后家人惊呆并质疑:“老人家脑子很清爽的,怎么会有这个病?”早期老年性痴呆对往事记忆尚可,患者能完



整地回忆几十年前的事,因此,家人往往误以为老人记忆力正常。

从北京协和医院上世纪90年代完成的老年性痴呆流行病学调研来看,阿尔茨海默病的发病率、发病年龄与西方国家无异,无人种不同,无发病提前趋势,也就是说,阿尔茨海默病仍然是与衰老相伴的的进行性发展的神经系统退行性疾病,发病人群为65岁以上。

近年来,脑血管病在中老年人群中很常见,因脑梗塞、脑出血导致的血管性痴呆,容易与老年性痴呆混淆。这部分痴呆是由血管因素导致的,除了脑血管病外,还有高血压、糖尿病和高脂血症等,通过一定的防治手段对血压、血糖、血脂加以干预,对延缓血管性痴呆的进展是有帮助的。

积极治疗能使生活质量维持得更长久些

阿尔茨海默病的病因和发病机制仍不明确。病理上以神经炎症斑、神经原纤维缠结、神经元丢失及淀粉样血管病等为特征。大脑海马体萎缩亦可能成为阿尔茨海默病的诊断依据,海马体与记忆功能有关,位于大脑颞叶内侧面。

目前,阿尔茨海默病缺乏预防手段,尚无法治愈。但积极的药物治疗能使生活质量维持得更长久些,早期用药效果比较明显。大脑胆碱能系统改变与认知功能损害程度密切相关,拟胆碱治疗目的是促进和维持残存的胆碱能神经元的功能。目前主要有四种药物,分别运用于轻、中、重度患者。其他还包括脑血

管扩张剂、改善脑细胞代谢药等。

中医药在阿尔茨海默病的治疗过程中发挥辅助作用。目前证实肉苁蓉对出现认知障碍的早期老年性痴呆患者改善症状、延缓进展有益。肉苁蓉的主要功效是补肾阳,益精血,润肠通便,素有“沙漠人参”之美誉。

照顾好病人的起居,还要关心照料者的健康

痴呆旅途,全程关爱。能让老年人生活质量得到提高的,并不全依靠药物,还需要家人的关心。家属的支持和照顾对患者的治疗过程会有很大的帮助。家庭成员时刻提醒关照病人日常举动,如关门上锁等,对延缓病情的进展有益,帮助病人随身携带写有名字、住址的卡片,以防走失后找回;安排患者每天规律地从事自己能做的自理性工作,使得这些能力和习惯维持较长时间;把复杂的工作拆解成简单的步骤,一步步地给患者指导和提示。随着病情的加重,患者从事某项活动所花费的时间会越来越长,要接受这一事实。

老年痴呆症的病程一般为8-12年,无法逆转,患者慢慢走向生命的尽头,因此照料老年痴呆症患者是一项长期而艰苦的工作。为照料者提供良好的生活和社会支持,将有助于他们保持积极乐观的心态,维护身体健康,避免给患者带来额外的压力。魏立 本版图片 TP

健康链接

画钟法识别早期老年痴呆

1. 画出闭锁的圆(表盘),1分;
2. 将数字安置在表盘上的正确位置(所有数字都在圆内),1分;
3. 按顺序将表盘上12个数字填写正确,1分;
4. 将指针安置在正确的位置(指针上是否有箭头,分针是否比时针长等),1分。画钟试验得4分为正常,3分为基本正常或轻度痴呆,2分多为中度痴呆,2分以下则已经到了重度了。

神经病理性疼痛不应被忽略

在疼痛科临床工作中,我们经常遇到中老年人尤其是中老年女性,因反复尿频尿急尿痛,找不出确切的病因来就诊,有的还伴有会阴区刺痛、会阴区异物感而影响了日常生活起居。71岁的王女士曾对疼痛作如下描述:发作时像放电样揪起来再散开来,剧烈的疼痛有时在尿道、有时在阴道、有时又在下腹部很深的部位。这是医学上典型的神经病理性疼痛表现,在医嘱给予神经营养药物后,王女士曾出现4天疼痛明显缓解,这对神经病理性疼痛的诊断提供了依据。随后,我们顺藤摸瓜查明骶管囊肿压迫神经是王女士产生疼痛症状的病因。

神经病理性疼痛是神经系统损伤或者功能障碍所引起的疼痛,疼痛往往是自发性的、烧灼样的或者电击样的疼痛。常见的神经病理性疼痛除了像王女士那种病因外,还有带状疱疹神经痛——因为疱疹病毒破坏了神经引起疼痛;截肢以后的残肢痛和幻肢痛——截肢时神经残端异常愈合导致剧烈的疼痛等。有些神经病理性疼痛的患者能够找到神经损伤的病因,还有些尽管表现非常典型,但就是找不出确切的病因,这就给治疗带来很大困难。

我们再回过头来讲一讲骶管囊肿的治疗。病人首先要尽可能避免剧烈的体力劳动,这样可以适当减缓骶管囊肿承受压力影响而不断扩大,扩大的囊肿压迫周围神经甚至破坏骶骨。一旦明确某些会阴区的神经病理性疼痛由椎管囊肿引起以后,首先采用保守治疗,一来减轻囊肿对周围神经的压迫,二来使得受损的神经尽早恢复,消除疼痛,大部分患者的疼痛可以通过保守治疗得以缓解。保守治疗无效,则采用手术治疗,解除囊肿对骶神经的压迫。

杜冬萍(上海交通大学附属第六人民医院疼痛科主任、教授)

科普活动

10月12日上午8:30开始,市六人民医院市民健康中心在该院门诊15楼举办疼痛康复系列讲座、疼痛康复病友会咨询活动,将由该院疼痛科杜冬萍教授带领专家团队接受现场咨询,欢迎市民参加。(顾海鹰)

服膏方重在调节免疫

进入十月,在浓浓秋意之中迎来了一年一度的膏方调补季节。有一类疾病不为大众所熟知,但非常适宜用膏方来调补,那就是自身免疫性疾病。



自身免疫性疾病是指机体对自身组织发生免疫反应而导致自身组织损伤的疾病。通俗地说就是免疫系统对自身组织的“错杀”,是机体的“内战”。常见的有:系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、牛皮癣关节炎、硬皮病、皮炎/多发性肌炎、白塞病、系统性血管炎等。

由于自身免疫病患者往往存在高免疫球蛋白血症和高滴度自身抗体,其膏方调治具有一定特殊性。总体来讲,自身免疫病患者的膏方切忌呆补,而需要调补,即调理阴阳,以求“阴平阳秘,精神乃治”。这里必需强调调节免疫,而不是提高免疫,因为盲目提高免疫,补其有余,实其所实,往往是“火上浇油”,适得其反。

很多自身免疫病患者盲目跟风采用阿胶、红参、鹿茸等补品,结果可能引起疾病反复。自身免疫病病情特殊,最好由中医风湿免疫病专家开具膏方。需要指出的是,膏方治疗不能替代西药治疗,服用膏方治疗的患者如拟减药、撤药仍需咨询风湿免疫病专家。专家根据临床症状、体征、实验室检查综合判断,以决定减药或撤药的方案。

自身免疫病患者由于长期服用激素等药

物,引起胃肠道损伤,因此在膏方治疗时,顾护肠胃尤其重要,医生开具膏方时,患者应详细告知胃肠道情况,医生适当加入健脾理气、和胃助运之品,方为妥当。另外,自身免疫病常导致抗原抗体复合物在血管的沉积而出现高凝状态,即中医学的“血瘀证”,所谓“气血失和,百病乃变化而生”,膏方中有必要适当加入行气、活血之品,疏其气血,令其条达。

膏方中常用的动物胶如龟板胶、鳖甲胶等对于诱导自身免疫病患者免疫耐受、控制病情虽有积极作用,但如果患者并发肾功能不全,则可能加重肾脏负担,对疾病不利,故而采用不含动物胶或动物药的“素膏”更为适宜。

胡建东 薛鸾(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿免疫科)

科普活动

岳阳医院第九届中医养生节将于10月13日上午及10月20日上午分别在和平公园和四川北路绿地开展冬令膏方、进补保健、中医养生现场咨询。市民也可以参加养生功法易筋经、骨质疏松保健操、呼吸养生六字诀操的现场指导演练。据悉,岳阳医院膏方门诊已接受预约,10月14日起正式应诊。(沈莉)

漏尿不再烦恼

一些中老年女性在咳嗽、喷嚏、大笑、起立、提重物、跑跳等腹压突然增高时,尿液失去控制而不由自主地流出,猝不及防的漏尿常常让她们陷入尴尬难堪的境地,尤其是在公共场合。其实这是典型的压力性尿失禁症状。

很多女性在发现患有压力性尿失禁后,都不知道如何就诊。其实在很多大型综合三甲医院的泌尿外科都设有专病门诊,方便女性患者进行就医和治疗。

目前“经闭孔无张力阴道吊带术”是治疗压力性尿失禁最有效的手术方式。手术时间仅为20分钟左右,患者术后恢复快,创伤小,具有长期的安全性和有效性。

方祖军(复旦大学附属华山医院泌尿外科教授)

科普活动

10月10日上午9:00-11:00,华山医院泌尿外科将在医院综合楼4楼(近长乐路大门)举行女性压力性尿失禁科普讲座及咨询活动,欢迎有这方面困惑的女性朋友前往咨询。

中西医结合治疗恶性肿瘤 乳腺癌术后的防转移要点

10月11日、10月12日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与健康复导基地将进行以下两场专题限额讲座,帮助患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记,以便顺利入场!

- 中西医结合治疗肿瘤是中国特色的肿瘤综合治疗模式。特别是对于中晚期恶性肿瘤患者,西医杀死杀伤癌细胞的能力较强,近期疗效较好。中医讲究整体调整辅助治疗。有机地将西医治疗手段和中医中药治疗结合起来,不仅可以有效地杀灭肿瘤细胞,而且还能提高病人的免疫力,改善生存质量,降低放、化疗的毒副作用,减少复发转移率等。
- 乳腺癌是困扰很多女性的一种恶性肿瘤,通常患者要进行手术切除,防止癌细胞扩散影响身体健康甚至给生命带来威胁。针对术后的继续治疗问题,尤其是乳腺癌术后5年后还有可能复发转移的特性,讲座将详细讲解有关乳腺癌术后的放疗、化疗、内分泌治疗、辅助用药和饮食指南等。

10月11日上午9:00《中西医结合治疗恶性肿瘤》由上海市第六人民医院张家铭主任医师主讲
10月12日上午9:00《乳腺癌术后的防转移要点》由上海市肿瘤医院陈耀坤主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼长泰厅
详情可询:021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjdwho.com