

康健园

本报专刊部主编 | 第 594 期 | 2016 年 7 月 4 日 星期一 责任编辑:潘家新 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

听音乐有助于治疗老年痴呆

◆ 张家庆

老年痴呆症又名阿尔茨海默病,是老人的常见病,至今没有确切有效的治疗药物或方法。由于预期寿命越来越长,此病在老龄人口中比例也越来越高。此病虽不立即致命,但它极大地影响了患者及其亲属的生活质量。

2014 年在圣丹斯电影节上有一部纪录片“内心活着”获得了最佳纪录片观众奖。此片的内容主要是讲音乐如何使痴呆病人逐渐恢复记忆及感情。此片的作者主要是一个社会工作者名叫丹·柯恩 (Dan Cohen)。他组织了一个“音乐与记忆”的非盈利组织,主要做了一件很简单的事,即送给成千上万名老年痴呆患者一个 iPod (主要是音乐播放器)。

其实音乐与记忆的关系早已有不少人作了研究,主要结果认为古典音乐及轻音乐等有助于记忆,有些人还提出了一些曲子认为有助于增强记忆,但摇滚乐等对记忆帮助不大。没有人研究音乐对痴呆病人的应用。有人曾研究作局部麻醉手术者,边听音乐边作手术,对患者可以减轻痛苦。

痴呆病人主要是记忆力的丧失,柯恩正是利用音乐有助于记忆这一点来帮助治疗老年性痴呆。但他与以前的一些研究不同,因为患者年老,他们喜欢的音乐不一定是目前最红的流行音乐,他主张乐曲名单要个体化,亦即靠患者的亲友提供患者在中青年时最喜欢听的乐曲。目前患者可能对什么都没有反应,但他(或她)通过耳机听到了他以前习惯了的乐曲及旋律,就可能眉飞色舞,有了表情。如此听了一二个月,他会沉醉在这些音乐中,不会像以前那



样漫无目的地乱吵乱闹。而且这些音乐勾引起他年轻时的回忆,使记忆力逐渐恢复。虽然不可能达到正常人程度,但至少可有明显的改善。

柯恩怎么会发起这个组织的?起因于 2006 年他从广播中听到记者谈用 iPod 播放音乐,而受到启发。他想用这设备可以给

老人播放个体化的音乐,而不是听大喇叭里放的音乐。他调查了美国 1.6 万个养老院等机构,竟没有一家应用 iPod 的。他与这些养老院联系,他们都很喜欢这种设备。其实类似的 mp3 等很多,而且发展很快。不久 iPad 及 mp4 等出现,有了视频图像,旧的就被淘汰,丢着没用。他就发动大家把

旧的捐献出来,他再给成千上万的养老院送上这些设备。以后有些作曲家及歌唱家听说这种义举,也主动对他们放弃了版权费,使得痴呆老人受益。

这里很强调曲目的个体化,因为目前流行的歌曲唤不起老人的记忆,所以最好是有患者的亲友知道他年轻时喜爱什么音乐及旋律,要“对症下药”,否则让八九十岁的老先生听振动耳鼓的摇滚乐,则效果可能适得其反。

痴呆病人往往先消失近期记忆,对远期多年前的记忆仍存在,尤其是音乐。听到这种他记忆中的音乐可提高其认知功能,使之思想更活跃,更专心,还可能降低血压,改善心情,增进睡眠,减少激动与焦虑,甚至有文章认为可减轻疼痛,总之可改善痴呆的行为和心理上的症状。

柯恩希望这种音乐疗法除了居家养老的患者外,对养老院、临终医院、正规医院、老人日间托老院等患者都可应用。目前他们与 2400 个单位都有联系。除了全美国外,还有加拿大的大部分省和其他 6 个国家。近来加拿大的多伦多给一万多家庭发了一万多个 iPod,只要这家庭有老年痴呆患者。他们还组织了研究工作,认为对患者的抑郁及护理照顾者的紧张应激有明显减轻。此外美国还有几个大学有关学者正在进行研究。

最后说一句,罩在耳朵外的耳机较耳塞式耳机好,因为可使患者更专心听音乐,对着收音机听音乐效果并不好。用这种方式帮助老年痴呆患者,花费不多,也没有什么坏处,很值得一试!

小腺体 大烦恼

浅谈前列腺增生诊治

◆ 陈彦博

人过中年,往往会出现夜尿增多、尿线变细的情况。很多人认为这是衰老的自然表现,对健康没有什么大的危害,从而忽略了夜尿增多背后所提示的重大泌尿系统疾病。而又有许多人难以开口求医,成为了自己的难言之隐。

夜尿量约占到全天尿量的 1/3,但正常情况下起夜次数不会过多,如果经常超过 2 次,那么您可能已经被划到夜尿过多的患者行列了。其本身并不会对身体造成巨大伤害,但是由于起夜次数过多而影响患者的精神、精力和睡眠质量,导致白天头昏脑涨,直接影响了中老年人正常的生活并且容易诱发其他心脑血管疾病的发生。此外,夜尿增多,可能还预示着前列腺疾病的发生。

据统计,六成以上的前列腺增生患者以尿频、夜尿增多前来就诊。前列腺位于膀胱颈部,正常的前列腺的大小和形状像个倒放过来的栗子,为尿液流出的必经之路。发生增生后,其体积会发生增大,甚至可达鹅蛋大小,并可发生排尿不畅、尿线变细、尿频、夜尿增多等症状,严重

时可导致膀胱功能减退、尿潴留甚至肾积水等情况。此外,前列腺恶性肿瘤同样会导致以上症状的发生,为了鉴别两种疾病,医生会建议行血前列腺特异抗原检查、直肠指诊以及影像学检查来明确诊断。也只有这样才可以做到对前列腺增生和前列腺癌的早发现、早诊断、早治疗,更好地解决广大中老年男性的排尿不适症状。

随着生活水平的提高,越来越多的中老年男性为前列腺增生等疾病所困扰,据调查,前列腺增生可最初发生在 40 岁以后,60 岁时其发病率大于 50%,80 岁时可高达 83% 左右。而对于前列腺增生的治疗主要为手术治疗。如今,随着科技和技术的发展,手术治疗已从传统的开放手术进展为现在的微创手术治疗,上海九院泌尿外科开创性地使用经尿道钬激光进行前列腺切除术,使病人无需开刀而解除排尿症状。这也拓宽了传统手术的手术指征,缩短了术后恢复周期,减轻了手术痛苦。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科医师)

保护好你的脖子

◆ 王敬成

人的脖子内含 7 节颈椎,是人脊柱最上面的一段。颈椎主要有三方面功能:1)支撑身体;2)保护脊髓神经和相应的神经根;3)保证头颅与身体之间能顺利地相对运动。在每节颈椎骨之间衬垫着一种叫椎间盘的软组织。它们可以吸收缓冲外部对颈椎的冲击力。每个颈椎骨本身具有一个拱形结构。在椎骨上下排列起来后就变成一条通道,让脊髓神经贯穿其中。脊椎骨外面有三层保护层,分别是软膜、蛛网膜和硬膜。每节脊椎骨的左右两侧各有一个小小的椎间孔,让神经根从中穿出,延伸到身体的各部分,控制肌肉的运动和皮肤的感觉。

随着年龄的增长,人的颈椎骨之间的软组织会老化变脆。加上有些人长期有不正确的看书写字的姿势,或者有关节疾病和受过外伤,都会引发颈椎病。颈椎骨的退化性变化,会使骨质疏松,长出骨刺,对椎间盘形成长期的压迫;也可使椎间孔变窄,压迫神经根。这种病变可影响到脖子、肩膀、手臂各部分肌肉,产生刺痛或麻木的感觉,肌力也随之下降。严重的颈椎病,甚至可影响到大腿、肠胃和膀胱的正常功能。



在诊断颈椎病时,医生除了要病人相应的肢体肌肉作一系列的肌力、神经反射的物理测试之外,更常用的方法就是对颈椎作 X 线摄片。看看颈椎骨的轴线是否对称,椎骨之间的距离有否改变,以及椎骨本身有否变形。有时为了使 X 线图像更为清晰,医生还会在脊柱中注入造影剂来增强图像的对比度。在这个基础上再做 CT,则可以让医生进一步了解各个颈椎骨的三维空间位置。如果需要再做核磁共振 (MRI),那么医生除了能获得骨组织的信息之外,还能观测到神经和椎间盘

等软组织的图像。另外还有一种检测方法叫肌电图 (EMG)。这种测试就是将不同的针电极分别插入病人肢体的肌肉中去,根据电磁脉冲经过的距离的外周神经传导速度的改变,可推算出神经根受压的程度和范围。

颈椎病患者有许多自我调节的手段可大大缓解颈椎病的症状:

1. 在久坐不动的工作中,为了避免脖子老是保持一成不变的姿势,最好的办法就是经常起身走走。

2. 在电脑前工作的人,要将屏幕中心点的高度调节到与自己的视线相平。

3. 在工作中经常要接听电话的人,要在电话听筒下装一个肩支架,免得长时间扭着脖子说话。

4. 在使用平板电脑时,不要把它直接放在自己的大腿上,而要在它下面垫一个枕头,这样就不用弯着脖子工作了。

5. 有近视眼的人要经常检查自己眼镜的度数。不要因为度数不够,老是凑着脑袋看东西。

6. 搬运重物要量力而行。如果一个人贸然去搬动一个庞然大物是很容易扭伤脖子的。