

患老年痴呆6年,她仍能生活自理

最近,国家卫健委印发《关于开展老年痴呆防治促进行动(2023—2025年)的通知》,其中提到:记忆门诊要具备为老年痴呆患者及照护者提供照护指导和帮助的能力。记忆门诊是针对痴呆等认知障碍性疾病开设的专病门诊。去年8月,国家公布全国首批高级认知障碍诊疗中心和记忆障碍防治中心名单(微信扫描二维码即可查看)。浙江大学医学院附属第一医院神经内科2004年开设记忆门诊,近二十年来,日门诊从最初只8个患者到现在一号难求,见证了全社会对老年痴呆认知理念的改变。

早筛查,痴呆治疗可提早5年

阿尔茨海默病是老年痴呆中最常见的一类,患者以60岁以上的人群为主。浙江大学医学院附属第一医院神经内科教授彭国平



表示,早几年时,被确诊的患者几乎都是病程进展到比较严重阶段的老年人。在他看来,早期阶段的患者很容易被忽略,但他们应该被更早地发现。

70岁的程女士已就诊6年,是病情进展较慢、情况保持良好的患者之一。64岁时,程女士经常“忘事”:放置的物品找不到;刚说过的话,转头就忘……程女士退休前是做财务工作的,思路清晰,做事麻利,又因家族里头曾有过阿尔茨海默病的患者,所以她出现这个迹象后,先生及时察觉到了异

常,并带她到记忆门诊就诊。“她发现比较早,还处于轻度认知损害阶段,这时干预效果好很多。”彭国平为程女士做了早期精准诊断后,为她采取了及时的干预:药物治疗和非药物治疗相结合,包括经颅磁刺激治疗、认知功能训练等。

6年过去了,程女士的病情一直没恶化:她生活能自理,能自己做饭、做家务、与人正常交流。

“通过早期智能化的筛查技术手段和基于在体病理生理标记物的精准诊断后,能在患者处于轻度阶段就发现问题,干预治疗,治疗时间可提早5—10年。”彭国平说,临床有三分之一程女士这样的患者接受了早期筛查和干预,病情会被延缓,能获得更好的生存质量。

良好的家庭支持促病情平稳

让彭国平感慨的是,生

病后的程女士获得了良好的家庭支持,“这和疾病治疗同样重要”。

程女士的先生负责她的饮食起居,他会关注妻子的一言一行,有任何异常都会及时反馈给医生;还经常关注一些最新的治疗信息。“我爸真的很细心,我妈生病后不喜欢人多和热闹,他就带她去安静的公园,出去散步也挑人少的时候。”程女士的儿子觉得,妈妈的病情一直维持平稳,还有一点很重要,那就是家里为她营造了松弛的氛围,“她经常忘事,说过的事也记不住,但我们从来不会因此责怪她,反而觉得她这样挺好玩。她出现这种情况后,我们还会哈哈大笑”。在这样的家庭氛围下,程女士从来不会因为健忘而紧张,更不觉得自己是个病人。

“我妈依从性也很好,非常配合治疗,医生给她提供的认知功能锻炼游戏,她每

天练1小时,除了过年,基本全年无休,很勤奋。”儿子说。

10种信号出现一种就要就诊

彭国平提醒,以下这些信号只要出现一种,就应及时到医院就诊、排查。

阿尔茨海默病十大危险信号:1.记忆力日渐衰退,刚说过的话转眼就回忆不起来,近期遗忘;2.语言表达困难,话到嘴边就忘了;3.难以完成熟悉的工作;4.对时间和地点的概念模糊,比如记不清日期、记不住所住的楼层;5.判断力减退,购买保健品、理财等易上当;6.把东西乱放在不寻常的地方;7.理解力、解决问题的能力下降;8.情绪或性格改变;9.对图像或空间关系的处理出现问题;10.失去做事的主动性、社交退缩等。(摘编自《钱江晚报》)



功骨质疏松人群每周运动3小时

专家指出,绝经后女性及60岁以上男性,每周坚持运动3小时,可以有效预防骨质疏松。专家指出,骨质疏松人群应尽可能多参加运动,因为运动能提高灵敏度及平衡能力。专家建议,骨质疏松应注意三级管理。

一级管理:养成营养+运动好习惯 应从儿童、青少年做起,养成好习惯:合理膳食,不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料,少吃糖及食盐。良好的营养干预,对骨质疏松有重要意义,包括足量的钙、骨胶原、维生素D及蛋白质。主张绝经后妇女每天补充1000—1500mg钙,65岁以后男性及其他具有骨质疏松症危险因素的患者,推荐钙的摄入量为1500mg/天。维生素D的摄入量为400—800U/天。骨胶原可根据个体差异,按疗程补充,减少骨量丢失,增强骨密度。有家族史的高危人群,应重视早期营养干预。

鼓励骨质疏松人群尽可能多运动,多接受日光浴(但夏季要注意防中暑)。绝经期妇女每周坚持3小时运动,加上持续营养干预,总体骨钙量会增加,可有效延缓骨质疏松的到来。

二级管理:增强骨密度,补充钙+骨胶原 妇女绝经后,骨量快速丢失。在这一时期,应每年进行一次骨密度检查。除了坚持长

期补钙,重要的是要长期补充充足的骨胶原,以促进钙沉积入骨,增强骨密度,增强骨韧性。骨胶原可按疗程补充,持续服用更科学。

三级管理:重视骨营养和摔倒预防 对退行性骨质疏松者,应重视骨营养干预,积极补充雌激素、钙、骨胶原以抑制骨吸收,积极补充维D、骨胶原以促进骨形成。中老年人几乎都有不同程度的骨质疏松,要尽量减少摔倒风险。

过来人指出:骨折一旦发生,就不仅仅是多花钱的事,而是可能消磨一个人的意志,对身心都是很大的摧残。骨折后一蹶不振、全身脏器功能急剧滑坡的人不在少数。明智的人会在还没有骨折前重视补充和格牌骨胶原,增强骨密度。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原是II型胶原蛋白,其拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。十多年来,已造福千万中老年朋友。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258、鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



警惕7个肾病预警信号

肾病患者以老年人居多,这主要跟老年人肾脏生理功能衰退、常常患有多种慢性病、服用多种药物有关。与其他病不同,肾病在早期基本不会有明显的临床特征,是名副其实的“沉默杀手”,不少病人确诊时已是中晚期。幸运的是,一些预警信号仍能给我们起到提醒作用。

1.腹泻、呕吐、食欲变差等,这是肾脏病早期的一些症状,易和消化系统疾病混淆。

2.腰酸。肾炎病人由于肾脏肿大,会因为压迫而出现腰酸。

3.水肿。肾脏是水液代谢的重要脏器,水肿往往是肾脏出了问题。早晨起床后出现眼睑部、脚踝处、足背水肿及全身水肿时,按压后会有坑且很久都不能恢复,提示肾功能可能有异常。

4.贫血。肾脏生成促红细胞生成素减少,常造成肾性贫血。当

有贫血症状时,需警惕慢性肾病。

5.血压升高。当出现血压升高或高血压久治不愈时,特别是年轻人要警惕患上肾病的可能。

6.排尿异常。当出现排尿次数增多、尿量减少或增多(尤其夜尿增多)、排尿困难、尿液异常(如尿中有泡沫、尿色加深)等情况时,应警惕肾病。肾脏排出的尿液应该是淡黄色或黄色,如果颜色改变,像洗肉水或浓茶水一样,很可能存在血尿。尿中偶尔出现泡沫正常,如果泡沫细小而密集,长时间不散,很可能存在蛋白尿。

7.疲劳。成年人出现不明原因的经常疲劳、乏力,要排除肾病。

保护肾脏,建议每日摄盐量不超过6克,多喝水,多排尿,慢性病患者要避免服用肾毒性药物,每年体检增加尿检。(湖南中医药大学第一附属医院血透室护士长 吴秀丽)

腿脚涂硫磺软膏防蛇咬

“我院6月份收治了40例毒蛇咬伤患者,7月我们估计要有60例。”南京市第一医院急诊科副主任朱进指出,被毒蛇咬后,可发现伤口是对称性的,仅两个牙印,伤口红肿疼痛,人变得无力、呼吸困难或眼皮抬不起、手脚无力。

自救时,应保持冷静,切忌慌张奔跑,被咬伤部位应限制活动。记住蛇的特征,最好拍蛇的照片。

去除受伤部位的戒指、手镯、脚链、手表等后,用绳子或把衣服撕成布条进行伤肢局部环扎,每半小时到1小时松开3分钟,用清水、冷白开水等反复冲洗,并尽快送往能治毒蛇咬伤的医院。预防上,建议在户外穿长裤、厚鞋,走入草丛最好带长棍“打草惊蛇”。大多数蛇怕硫磺和雄黄,最好准备一支硫磺软膏,涂在脚和小腿上。(摘编自《扬子晚报》)