

# 记忆减退是阿尔茨海默症早期症状之一

## 虽无法根治,但早期干预治疗非常重要

随着人民生活水平提高,人均寿命不断提高,各种老年病发病率也不断提高,哪些因素可以导致阿尔茨海默症?哪些致病因素是我们可以控制的,如何控制?早期如何识别?如何治疗?2月27日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省针灸医院脑病6科副主任医师王震与读者交流。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

**王震** 副主任医师,硕士研究生导师,全国老中医药专家学术经验继承人,擅长运用针灸、中药治疗脑血管病(中风病)、痴呆、帕金森病、头痛、眩晕、面瘫、失眠、抑郁、颈肩腰腿痛等,以及对高血压病、糖尿病、高血脂症等老年人常见病进行早期干预。



### 女性发病率约为男性的3~5倍

**读者:**阿尔茨海默症是什么?

**王震:**老年痴呆是一种进行性发展的神经退行性疾病,学名为阿尔茨海默症,临床表现以认知和记忆功能不断恶化,日常生活能力进行性减退,并有各种神经精神症状和行为障碍为特征。本病女性的发病率约为男性的3~5倍,是导致中老年人认知功能障碍最常见的疾病之一。

### 多种因素可导致阿尔茨海默症

**读者:**哪些因素可以导致阿尔茨海默症?

**王震:**1.教育程度:受到更多的教育能显著减少风险。

2.高血压:研究显示中年时期的高血压能够显著增加患病风险。但是在晚年,阿尔茨海默症患者的血压要比正常人偏低。所以血压对阿尔茨海默症的影响显著但并不简单,关键在于控制中年阶段高血压病情。

3.吸烟:晚年吸烟会增加患病风险。

4.糖尿病:晚年时期高血糖能够显著增加患病机会。有证据表明血糖控制能够影响认知功能。

5.抑郁:老年抑郁增加患病风险。研究表明,抑郁,特别是老年抑郁会增加患病风险。从这个意义上说,多和老人交流,让他们开心一些,远离抑郁,是有益处的。

其他还有一些因素,有人认为跟阿尔茨海默症有关,包括:营养状况,童年阴影,焦虑,睡眠失调,心理困扰,酗酒,营养素缺乏,体育锻炼以及认知刺激。但这些因素都没有得到证实。总之,最重要的是自己做到活到老,学到老;莫吸烟;积极配合医生,控制糖尿病和高血压;子女们也该尽自己所能让老人远离抑郁。

### 记忆减退是早期症状之一

**读者:**阿尔茨海默症如何早期识别?

**王震:**阿尔茨海默症的早期症状包括:记忆减退,对近事遗忘突出;判断能力下降,不能对事件进行分析、思考、判断,难以处理复杂的问题;工作或家务劳动漫不经心,不能独立进行购物、经济事务等,社交困难;尽管仍能做些已熟悉的日常工作,但对新的事物却表现出茫然难解,情感淡漠,偶尔会发怒,常多疑;出现时间定向障碍,对所处的场所和人物能做出定向,对所处地理位置定向困难,复杂结构的视空间能力差;言语词汇少,命名困难。

### 早期干预治疗非常重要

**读者:**阿尔茨海默症如何治疗和护理?

**王震:**现在阿尔茨海默症无药可治。换句话说,所有的药物都不能够根治,或者说都不能够逆转疾病的病程,现有的药物只能部分缓解症状。对于阿尔茨海默症患者,家属要做好心理护理,如:回忆往事:是鼓励病人不断思维的好方法;增进交流:与病人交谈时,应尽量心平气和。对于病人的提问,应给予简单明了而又认真的回答,不要过于繁琐,更不要敷衍了事;言语温柔:不要和病人发生争执,不要一味坚持自己的观点;消除忧虑:病人会反复问同一个问题,应弄清楚他为什么会这样并消除他的担忧;融入现实:让病人适当看看电视,多带病人出去转转,逛逛公园,让老人的头脑和视野也能与时代同步。应尽早全面地进行康复训练,包括记忆训练、思维训练、注意力和集中力训练、视觉障碍训练和语言功能训练等。阿尔茨海默症虽然无法根治,但通过药物干预、体育锻炼、健康饮食等方式可以预防缓解病情,因此早期干预治疗非常重要。

## 下期预告

乳腺检查中最常遇到的问题就是乳腺增生症,半数以上的女性朋友有不同程度的乳腺增生。到底什么是乳腺增生?怎么产生的?会发展成为乳腺癌吗?要不要治疗?如何去预防乳腺增生的发生?3月6日(下周二)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)头颈乳腺外科副主任医师朱正志与读者交流。

朱正志,医学博士,副主任医师、讲

师,安徽省外科学会甲状腺乳腺学组成员,一直从事甲状腺、乳腺等肿瘤临床诊疗及基础研究工作。掌握常见肿瘤的诊断与治疗,能对患者术前术后作出较好的处理,能独立完成肿瘤外科常见的I-III类手术及部分IV类手术。擅长于甲状腺肿瘤的外科治疗,乳腺良性肿瘤乳晕小切口切除及微创旋切,乳管镜检查,乳腺癌根治术、保乳、保腋(前哨淋巴结活检)等外科治疗及综合治疗。

■ 崔媛媛 记者 马冰璐

## 节后首个周一

## 安医大一附院门诊量突破1.5万

星报讯(张薇 记者 马冰璐) 据安医大一附院门诊办公室提供的数据,初七(2月22日)春节假期结束第一天,该院门诊就诊总人次达1.15万,并持续走高,2月26日更是突破了1.5万人次。该院门诊量居前列的科室分别是:皮肤科病科、消化内科、耳鼻喉科、儿科。

针对节后就诊高峰的出现,安医大一附院门诊部主任李维荣告诉记者,“我们已经启动了应急预案,部分热门科室扩大预约号源,增加门诊坐诊专家,包括门诊专家、药房、挂号收款处、服务台等在内的工作人员全线延长下班时间,努力保证满足患者的就医需求。”来往该院绩溪路门诊与高新院区门诊的班车也增加班次,循环发车。李维荣建议,市民可以直接前往交通便利、停车方便的高新院区门诊就医,同时,建议通过医院官方网站、官方微信、电话等多渠道进行预约挂号,减少排队等待时间。

## 头上总是在“飘雪”?

## 别担心,4招搞定头皮屑

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 头皮屑给不少市民造成了困扰,到底该如何赶走这恼人的头皮屑?一起来看看。

1.经常换用洗发水,买洗发水前要先看其适用的发质和功效,出现头皮屑可选用去头皮屑的洗发水,在没有头皮屑时,换用其他没有去屑功能的普通洗发水。

2.对头皮温柔点,常用过热的水洗头、感到头皮瘙痒就用力抓挠以及经常染烫发等,这些行为都很容易让头皮受到损伤。当有头皮屑的头皮自身屏障被破坏后,会极为脆弱,再刺激很容易病变。

3.饮食调理皮脂,健康的饮食有助于头皮分泌出适量的皮脂,不会过多也不会过少。但如果你饮食习惯很差,爱喝酒,爱高糖高脂饮食,那么头皮脂会处于分泌紊乱的状态,赶紧多吃粗粮和新鲜蔬果吧。

4.向马拉色菌宣战,马拉色菌是造成头皮屑的源头,抑制马拉色菌繁殖可以借助去屑洗发水,尽量选择配方里含有吡硫鎇锌或酮康唑的洗发水。不过,儿童、孕妇和哺乳期妈妈用前请先咨询医生。

## 婴儿不宜捂太热

## 当心“捂热综合征”

星报讯(潘军平 苏洁 记者 马冰璐) “捂热综合征”又叫“蒙被缺氧综合征”,1岁以内的婴儿容易中招,多见于11月至4月的寒冷季节。近日,3个月零8天的星宝(化名),夜间同妈妈一起睡在双层的大被褥中就不幸被捂住口鼻,待妈妈早上醒来时发现星宝面色青紫、口吐泡沫、抽搐、全身大汗淋漓,家人赶紧将患儿送到合肥市滨湖医院儿科抢救。儿科医生立刻接诊,在治疗过程中,患儿频繁抽搐、神志不清,收治在重症监护病房予以对症治疗。在全科医护人员的共同努力下,患儿各项生命体征逐渐平稳,各项指标开始好转。

据儿科副主任医师潘军平介绍,蒙被缺氧综合征是由于捂热过久或保暖过度,引起的以发热、大汗、脱水等为主要临床表现,严重时会导致多器官损伤衰竭,甚至死亡。蒙被缺氧综合征病死率高,而且即使抢救存活,后遗症也很容易发生。

在此医生提醒家长,婴儿出生后尽可能单独睡,婴儿与大人同睡能增加与母亲的感情,但也容易被压到引起窒息可能;婴儿房间适宜温度控制在16-20℃,婴儿活动时应及时减少衣物;不宜让婴儿口含奶头睡觉;婴儿睡觉时,应将其棉衣、棉裤脱去,盖被应松软、厚薄适度;小儿增减衣被原则上以面色正常、四肢温暖、不出汗为宜;婴儿不宜使用电热毯等,使用热水袋应远离皮肤;外出时不要怕孩子太冷,将孩子包裹得太紧太厚。