

关注威胁老年人健康的“第四大杀手”——阿尔茨海默病

早期诊断莫错过 爱的记忆需守护

■ 本报记者 李艳玫

关注

编者的话:

重阳节刚刚过去,老年人健康话题热度不减。本期健康周刊关注阿尔茨海默病(老年性痴呆)。该病是继心血管病、脑血管病和癌症之后,老人健康的“第四大杀手”。据了解,阿尔茨海默病年龄越大患病风险越大,积极的预防和干预能够有效延缓疾病的发生和发展,提升老年人生活质量,减轻家庭和社区的负担。

“这是哪里?这不是我的家,我想要回家。”家住三亚市崖州区港门村的周阿公时常会有“背包离家”行为。

周阿公今年83岁,大约5年前被确诊为阿尔茨海默病。他能记住的事情越来越少,生活也不能自理,需要有人时刻在身旁陪伴照顾。

“走丢了四次!每次都吓得全家出动去找,好在每次都能在村子里找到,没出大事。”周阿公的媳妇胡萍叹了口气说,他们现在最怕的就是周阿公“不见了”。

丧偶、独居、情绪抑郁者是高危人群

三亚市人民医院老年病科护士长徐爱红在工作中时常接触到阿尔茨海默症患者,在她看来,这是一群只有短时记忆的特殊人群。“比如,刚吃完药,他们会问护士什么时候吃药;刚走出病房,他们就忘记如何回去,在楼道中迷路……”

据了解,阿尔茨海默病早期患者会有短期记忆差,即会遗忘刚刚发生的事情,而较久以前的记忆则相对在发病初期不受影响。“早期患者对于自己的情况比较清楚,并力求掩饰和弥补。短时记忆的丧失,会造成患者多疑,会出现情绪不安、易怒、焦虑等不良情绪。”三亚中心医院神经内科副主任医师陈海云说。

2015年住院的阿尔茨海默病患者林阿公,给徐爱红留下了最为深刻的印象。“入院前2年,林阿公的爱人去世了,这对他来说是一个不小的打击,从此之后林阿公变得不喜欢与人交流、不爱出门,情绪也变得不太稳定,这些都是阿尔茨海默病的表现。”徐爱红说。

相关研究显示,丧偶、独居、情绪抑郁者是阿尔茨海默病症的高危人群,这些老人与外界交流少,长期处于孤独和寂寞的状态,故易患阿尔茨海默病症。“我的老伴还没有吃饭,我要回去做饭给她吃。”“老伴在家等我,我要回家找她。”……住院

期间,林阿公多次跟护士、护工说,在他的认知中,老伴一直都在。

“听林阿公的儿女说,父母感情很好,经常形影不离。母亲去世后,由于儿女忙于工作,大部分的时间林阿公自己居住,这也是导致他患阿尔茨海默病症的原因之一。”徐爱红建议,丧偶老人应与子女生活在一起,子女应付出更多的时间和精力关注老人的身体和心理健康。

“我好像有个75岁的女儿”

“你到哪里?不要把我一个人留在家,我害怕。”面对75岁母亲慌张的眼神,本想出门办事的杨凯不得不返回房间,陪伴着母亲。一天中的大部分时间,杨凯与母亲形影不离,只有趁着母亲睡觉的时候,他才能出门处理自己的事情。

2014年,杨凯的母亲被确诊为阿尔茨海默病,记忆渐进性减退。

“你是我的儿子。”“你是我的哥哥。”“你是我的弟弟。”……杨凯时

常被母亲赋予各种身份。“母亲记得她有兄弟姐妹,但是她有时会忘记自己有几个孩子,经常把我们当作是她

的兄弟姐妹。”杨凯说。“母亲有时会像小孩一样闹脾气,有些固执,我们需要哄着她。对于她提出的要求,我们都尽可能地满足她。”杨凯说,照顾母亲就像照顾女儿,需要更多的耐心和细心。

据了解,除了记忆的消退,行为的突然改变是阿尔茨海默病的症状之一。曾经温和的老人,可能会变得暴躁、易怒,这种性格上的变化,对亲人的影响更为直接。不止如此,阿尔茨海默病患者的行为障碍,还包括激越、攻击行为,甚至出现幻觉、妄想和身份识别障碍综合征,这让许多家庭猝不及防。

专家建议患者出现痴呆症状,应尽早就医,明确病因,针对病因治疗。对可治性病因,经治疗可完全改善症状,对神经变性疾病导致的痴呆,早期干预治疗,也可延缓疾病的进程。延长患者寿命,改善生活质量。

认知阿尔茨海默病三大误区需避开

■ 本报记者 李艳玫

随着世界人口老龄化日益严重,患阿尔茨海默病的人口日益增多,病症群体越来越受到关注。近日,海南日报记者采访了三亚中心医院神经内科副主任医师陈海云,为读者讲解关于阿尔茨海默病症认识上的3大误区。

误区1

老了才会患阿尔茨海默病?

陈海云:2013年流行病学调查,全球约4400万阿尔茨海默病患者,世界范围内每4秒钟会出现一名新的阿尔茨海默病患者。我国60岁以上人群发病率为0.75%-4.69%,多发于老年人群。我们将年龄较轻的患者称早老性痴呆,年轻患者多由遗传或其他病因造成,如脑血管病(多发性脑梗死、脑出血)。代谢性疾病:(甲状腺腺功能亢进或减退、肾上腺皮质功能亢进、肝豆状核变性、尿毒症、慢性肝功能不全)等。颅内感染(脑炎、神经梅毒),营养缺乏性脑中毒性疾病:常见于一氧化碳中毒、慢性酒精中毒等。颅脑外伤:头部的开放性或闭合性外伤等。所以,不是老了才会得阿尔茨海默病。

误区2

健忘就是阿尔茨海默病?

陈海云:老年健忘是指老年性的记忆力下降,与阿尔茨海默病存在以下几个方面的区别:第一,情绪变化。健忘老人有七情六欲;而阿尔茨海默病患者人的情感世界则变得“与世无争”。第二,生活能力。健忘老人虽会记错日期,有时前讲后忘,但他们仍能料理自己的生活,甚至能照顾家人;而患该病老人却丧失了识别周围环境的认知能力,分不清上下午,不知季节变化,不知身在何处,有时甚至找不到回家的路。第四,思维变化。健忘老人对记忆力下降相当苦恼,为了不致误事,常记个备忘录;而患该病老人毫无烦恼,思维越来越迟钝,言语越来越贫乏,缺乏幽默感,反应迟缓。

误区3

阿尔茨海默病不需就医?

陈海云:阿尔茨海默病的发生往往经历主观认知减退、轻度认知障碍、痴呆几个阶段。主观认知障碍即是个主观上感觉记忆或认知功能下降或减退,而客观检查没有明显的认知功能障碍的状态,即中老年人自觉记忆减退或记忆障碍而没有明确的原因。轻度认知功能障碍(MCI)是指记忆力或其他认知功能进行性减退,但不影响日常生活能力,且未达到痴呆的诊断标准。

早期治疗,效果较为明显。患者出现痴呆症状,应尽早就医,明确病因,针对病因治疗。对可治性病因,经治疗可完全改善症状,对神经变性疾病导致的痴呆,早期干预治疗,也可延缓疾病的进程。延长患者寿命,改善生活质量。

海南省眼科医院特约科普

孩子学习障碍,小心是眼睛在作怪

本期科普专家介绍:刘例娜,海南省眼科医院 功能性眼病专科 副主任医师

有些家长会因为孩子不喜欢读书而苦恼,殊不知,很多孩子不喜欢读书,有可能是视力问题导致的。学习是非常复杂的感知觉过程,包括信息输入、知觉处理和认知理解三个阶段。其中感知觉信息输入约80%都是来自于视觉,与学习密切相关。因此,相当一部分学习障碍儿童的问题根源在于视觉问题。

学习障碍会是视功能异常?

我们大部分课堂知识的学习是通过视觉系统感知的,如果孩子学习成绩不好,有时候并不是因为孩子不聪明或不努力,极有可能是他(她)存在视觉功能方面的缺陷。

与学习障碍相关的眼部视觉问题主要是视功能的异常,其中少部分的孩子是因为本身有斜视弱视,弱视的孩子只能通过非弱视眼去阅读或双眼都不能清晰阅读,且当弱视视力提高后,家长常常会忽略双眼单视的视功能训练,但我们治疗的终极目标不只是拥有良好的视力,还要形成良好的双眼视功能,才能满足我们的学习和工作的需求。斜视的孩子往往没有良好的双眼立体视功能,这些都会出现学习障碍。还有一些更多见的非斜视弱视型的视功能异常,却因为家长无法自己发现容易被忽略,多见于调节功能、聚散功能和双眼视觉功能异常。

阅读时哪些表现可能是视功能异常

当你发现孩子有以下异常时,就需要引起重视了。

- 1、性格正常但不喜欢阅读
- 2、阅读容易疲劳、重影、头晕、眼痛、频繁眨眼
- 3、时常颠倒文字,例如12看成21
- 4、经常看错题目、写错别字
- 5、阅读时经常读丢文字或者跳行,需要用手指数字才能阅读
- 6、阅读时出现间歇性模糊
- 7、专注力差

视功能训练能摘掉眼镜吗?

视功能训练并不是市面上一些视力康复机构所宣称的治疗散光、摘掉近视眼镜等训练方法,而是通过光学、心理物理学等方法,训练双眼运动控制能力(包括注视、追随扫视运动能力),双眼聚焦能力(调节功能、集合功能),双眼协调合作能力以及视觉信息处理能力,通过双眼的视功能训练,可以治疗假性近视、提高弱视视力、改善斜视弱视的双眼协作功能,改善及治愈视疲劳等双眼视功能不良性疾病。

发现视功能异常之后怎么办

当我们发现儿童有视功能的异常之后,应该在专业医院进行完整视光学检查:包括眼健康检查、屈光度检测、眼球生物学参数测量、双眼视功能检查与评估等,然后进行有针对性的调节和融合等视功能训练,做到早干预、早治疗。大多数视觉方面的缺陷是可以通过治疗和训练得到改善和恢复的。

国庆小长假结束 谨防口腔“节后综合症”

国庆假期熬夜饮酒,身体抵抗力下降,出现牙齿问题的几率也更大。在大快朵颐之时,人们经常忽略口腔的卫生,口腔中残留着的各种食物残渣就变成了细菌繁衍和滋生的场所。

症状一: 牙龈、牙痛

冷热食物交替进食,通宵熬夜生活不规律,再加上不定期刷牙甚至忘记刷牙,口腔卫生清洁不彻底,导致出现牙齿发酸、发痛的情况。针对牙龈、牙痛,可以通过洗牙对牙齿进行一次彻底的清洁。如出现蛀牙则需及时进行治疗。

症状二: 牙松驰、牙损坏

瓜子、坚果类都在节假日几乎是每家必备,但这类食品都比较硬,食用多了容易造成牙齿松驰、牙缝过大

或者牙齿损伤。一旦发现牙松驰、牙损坏,应及时进行修复,而一旦错过牙齿修复的最佳时期,那么,牙齿很可能“保不住”。

症状三: 牙缺失

春节各种大鱼大肉,子孙孝顺,不忍拒绝,但是本来就松松垮垮的牙齿,因为承受不了负荷,纷纷掉落。而长期牙齿脱落不但不利于饮食,更不利于身体健康。目前,种植牙是解决牙齿缺失的首选方式,不管是从外观上还是功能上,都能与真牙媲美。

国庆期间的大小聚会、丰盛诱人的大餐忙乐了一张嘴,却也累坏了一口牙。其实想拥有一口健康的牙齿并不难,应当在日常做好牙齿保护工作,定期到正规的口腔专科医院检查,做到早预防早发现早治疗。

中国人口福利基金会制作

泰康

拜博

口腔

医院

诊疗科目

口腔种植

口腔正畸专业

预防口腔专业

口腔修复专业

口腔颌面外科专业

口腔全科

医学影像科

医学检验科

海南泰康拜博口腔医院

咨询热线: 0898-36351111

地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)