

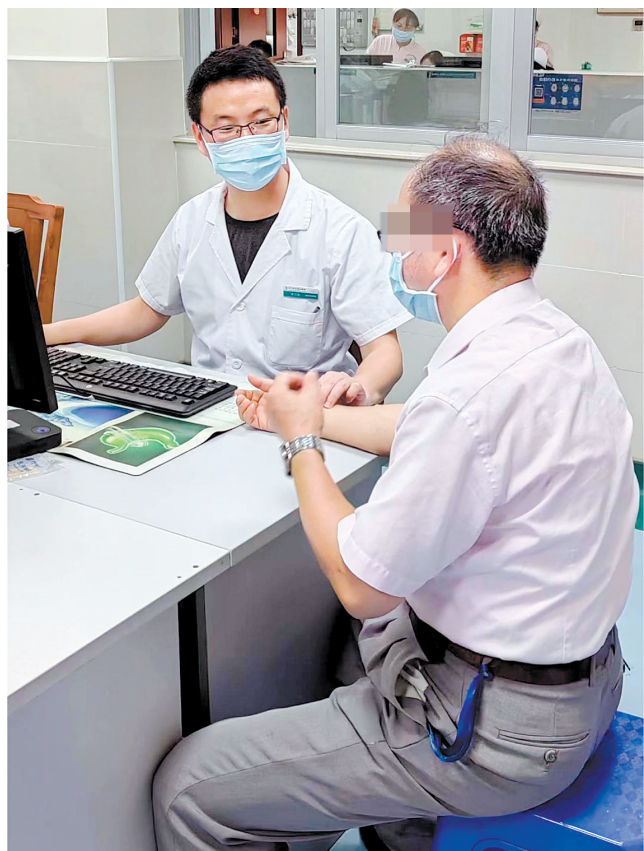
每过3秒钟,全世界就会有一个人走入阿尔茨海默病世界 科学应对“记忆的橡皮擦”

你知道吗?每过3秒钟,全世界就会有一个人走入阿尔茨海默病世界。

阿尔茨海默病(AD)俗称老年痴呆,是多发于65岁以上老年人中的一种神经退行性疾病,以记忆力减退为最主要的早期症状。随着我国人口老龄化的加剧,老年痴呆患病率总体呈上升趋势。在60岁以上的老年人中,年龄每增加5岁,患病危险度会增加1.85倍。

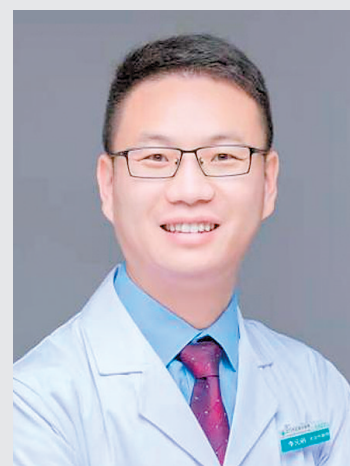
日前,记者就相关问题采访了江门市五邑中医院老年病科副主任医师、主任助理李元明。他提醒,疑似有早期阿尔茨海默病的老年人,建议到综合医院的老年专科就诊,明确诊断,及时治疗,科学应对“记忆的橡皮擦”,实现疾病的早发现、早诊断、早治疗。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 赵晓东 刘森



医生为阿尔茨海默病患者看诊。

医学指导



李元明:江门市五邑中医院老年病科主任助理、副主任中医师。聘任中华中医药学会血液病分会委员、中国民族医药学会血液病分会理事、广东省中医药学会血液病专业委员会委员、广东省基层医药学会血液病专业委员会常务委员、广东省抗癌协会血液肿瘤专业委员会慢性髓系白血病/骨髓增殖性肿瘤工作组委员等。擅长中西医结合治疗老年慢性白血病、骨髓增生异常综合征、淋巴瘤、骨髓瘤等血液系统疾病。

妈妈给娃洗澡时晕倒,7个月宝宝不幸溺亡 癫痫患者可以带娃吗?

近日,一则热搜让网友心痛。深圳一位妈妈在家给7个月大的宝宝洗澡时,突发癫痫昏迷,15分钟醒来后发现宝宝已溺水,最终没能抢救回来。对此突发悲剧,众多网友感到惋惜、痛心。这件事的罪魁祸首就是癫痫,因为疾病的突然发作,让这位妈妈在完全无法自控的情况下,痛失宝宝。为此,很多人疑问:癫痫患者可以带娃吗?医生提醒,控制好(一年发作少于2次)的癫痫患者可以带娃,但仍建议家人提高警惕。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 谭淑欣



医生为癫痫患者检查身体。

癫痫患者控制症状可正常婚育

癫痫俗称“羊癫风”“羊角风”,是一种慢性脑部疾病,以神经元异常过度放电引起突然、短暂、反复发作的中枢神经系统功能失常为特征。该病发病率约为0.7%,可见于任何年龄段。

江门市中心医院神经内科副主任医师李淑芸表示,癫痫分原发性与继发性,原发性目前病因尚不明确,研究发现可能与遗传相关。继发性多见于皮质发育不良、脑肿瘤、脑外伤、脑血管病、中枢感染、遗传代谢性疾病、自身免疫性疾病等。

此外,癫痫的诱发因素很多,包括过度疲劳、失眠、情绪紧张、焦虑、乱用药物、感染、兴奋性饮食习惯,以及妊娠、月经等特殊时期等。发作时,患者会有肢体抽搐、口吐白沫、意识丧失等表现,也有一些不太常见的表现,如愣神发呆、频繁咀嚼吞咽、原地无目的转圈、不停挥动手臂等。

很多网友问,癫痫发作时患者是否有意识?李淑芸表示,一般而言,

全面性起源发作均有意识障碍,局灶性起源可以在清醒状态下发作,但都无法控制自我。

癫痫一旦发作,就无法阻止,直至神经元停止异常放电。有些患者发病时间只有几秒,有些持续时间会长点,但一般不超过五分钟。一旦发作超过2—3分钟还未自行停止,就有可能持续持续状态,生命危险陡增,需要呼叫急救中心。

由于癫痫有遗传倾向,不少网友表示不敢要小孩,其实癫痫患者只要能控制症状,可以正常婚育。但有几个需要注意的地方:第一是最好完全零发作2年后考虑再考虑生育;第二是打算备孕前要先全面评估病情控制情况,特别是女性患者,最好进行药物调整,使用致畸性较小的药物;第三是在整个孕期不建议胡乱自行停药,因为停药后一旦发作,其对胎儿的伤害会比药物副作用更大;第四是孕期一定要注意进行规范产检;第五是建议怀孕前做个基因检测。

癫痫患者带娃需提高警惕

癫痫并不可怕,也不可怕,我们应该科学地去正视它。目前,癫痫的治疗以口服药物为主,难治性癫痫可考虑手术,但要进行精确的术前评估及选择适合的术式。“生酮饮食”也是治疗方法之一,但在专业人士指导下进行。此外,还要积极减少诱发因素,如前面所说的感染、劳累等。

李淑芸表示,大多数癫痫患者通过个体化的、合理规范的药物治疗,可以控制或减少发作次数,减轻发作程度,有部分癫痫患者甚至可以完全治愈。即使需长期服药,只要症状控制良好也能与正常人无异,所以患者们一定要有信心,家属也要给患者足够的陪伴和安慰。

日常生活中,癫痫患者要注意休息,保持情绪稳定、乐观,饮食要适量、规律,营养要均衡;要在专业医生的指导下规范治疗,切不可自行减药、换药、停药、漏服药,否则会使癫痫治疗更加困难、病程延长、病情加重,甚至引发癫痫持续状态;要根据医嘱合理服用药物,定期查肝肾功能、血常规、脑电图等;不要参加激烈的竞技体育活动,也不能从事过于紧张的大脑劳动。

由于癫痫发作具有不可预见性,李淑芸提醒,在疾病发生的前半年或者病情控制不理想时,最好不要单独外出,而驾驶、游泳、高空作业或者其他危险行为都是禁止的。李淑芸说,禁止癫痫患者考取驾照,如果是已考取驾照的患者,我国没有正式规定何时能再次驾驶,但一般不建议。如果必须要驾驶,至少要继发性癫痫控制良好后半年,原发性癫痫至少一年,最好与主管医生沟通方可考虑。控制良好(一年发作少于2次)的癫痫患者可以带娃,但仍建议家人提高警惕。

相关链接

如果身边有人癫痫发作,应该怎么办?

当遇到身边有人癫痫发作时,首先不要害怕,先保证患者所处的环境安全,尽量让其平躺,以减少跌倒、外伤等二次伤害。其次,可把患者衣领松开,把头歪向一侧,利于口腔分泌物自行流出,减少窒息风险。若其嘴巴是张开的,可把毛巾等软物垫在上

牙之间,减少牙齿脱落或咬伤嘴唇舌头;如果是牙关紧闭就无需强行往嘴里塞东西。第三,不要强行灌药或强行压制患者抽搐的肢体,避免骨折。最后是要密切观察患者的面色、呼吸,如果发作时间超过2—3分钟还不能停止,应赶紧拨打120。

下牙之间,减少牙齿脱落或咬伤嘴唇舌头;如果是牙关紧闭就无需强行往嘴里塞东西。第三,不要强行灌药或强行压制患者抽搐的肢体,避免骨折。最后是要密切观察患者的面色、呼吸,如果发作时间超过2—3分钟还不能停止,应赶紧拨打120。

A 许多患者早期症状是“老忘事”

阿尔茨海默病的病因迄今不明,可能与遗传因素、神经递质、免疫因素和环境因素等有关。目前中国有老年痴呆患者1000多万人,占世界总病例数的四分之一,存在高患病率、低知晓率、低诊断率和低治疗率的“一高三低”状况。

李元明介绍,随着社会老龄化,中国老年痴呆的患病率呈显著增长趋势:65岁以上高达5%,80岁以上高达30%。目前该病尚无特效治疗方法,主要为对症治疗,因此早预防、早诊断、早

干预显得尤为重要。

许多人误认为,上了年纪后,偶尔忘事是正常现象,并不会影响日常生活。实际上,这些可能就是阿尔茨海默病的早期症状。除此之外,性格脾气、生活能力等变化,都要引起注意。

李元明介绍,“老忘事”的确是阿尔茨海默病最早期的一个表现,特别是容易忘记最近发生的事情,反而几十年前的事情是记得的。除了记忆力下降外,有时性格脾气的变化也是征兆。

由于社会对该病的认知还存在很

多误区,导致中国阿尔茨海默病的就诊率和治疗率非常低。一般家人发现老人表现出相关认知障碍症状时,已经是阿尔茨海默病中期。曾有一项调查显示:有47%的老年痴呆病人照料者认为,病人的状况是自然衰老的结果,也就是“老糊涂”。

这意味着,很多人至死都不知道自己得了阿尔茨海默病。“希望能有更多的人进行早期筛查。对高危人群来说,尤其应当早筛查,一旦发现,及时干预、及时治疗。”李元明说。

B 中西医结合治疗双管齐下

今年94岁的李婆婆,3年前开始出现记忆力下降,总是忘记刚刚发生过的事情,甚至有时胡言乱语,消极厌世,当时家人一直未予重视。后来,其症状逐渐加重,对之前熟悉的事物、亲人出现认知障碍,时而烦躁不安,时而大声骂骂。

大约半年前,李婆婆的家人带其求诊于江门市五邑中医院老年病科,该科主任韦继政团队诊断李婆婆为阿尔茨海默病。通过医护团队的悉心治疗,李婆婆的情况逐渐好转。虽然认知水平未能恢复,但情绪波动明显改善,基本

能配合日常的诊治及护理工作。

同样和李婆婆病情类似的黄伯伯今年74岁,也是在3年前开始出现记忆力下降,不过他不像李婆婆那样“暴躁”,而是整天沉默寡言,认知力、计算力一天不如一天,间断在门诊治疗,症状无明显改善。

3个月前,黄伯伯因认知下降加重伴双下肢乏力就诊该院老年病科,被诊断为阿尔茨海默病。经过中西医结合的系统治疗,黄伯伯目前肢体乏力已明显改善,成为病区每天步行最多的老年痴呆患者。

目前针对老年痴呆患者,该院老年病科以中西医结合治疗为原则,除了常规西医治疗外,充分发挥中医药作用,包含中药、针灸理疗、康复训练等项目。李元明介绍,中药方面,根据患者的证型,大体分为四型:肾精亏虚、髓海不足证;脾胃亏虚、痰瘀互结证;心肾两虚、水火不济证;心肝火旺、毒损脑络证。其中,又以前两型最常见,且常常合并出现,会以健脾补肾、开窍醒神为法,配合经颅磁刺激、子午流注开穴、穴位贴敷、耳穴压豆等治疗,疏通经络,调理脏腑。

C 科学照护提高患者生活质量

为提高老年痴呆患者的生活质量和生存周期,韦继政带领团队对患者积极进行综合治疗,期望他们早日重新认识曾经熟悉的家庭、社会。

其中,康复训练包括认知训练和运动疗法。传统认知训练时,通过纸笔和卡片等工具,让患者在绘画或游戏中,提高注意力、记忆力和执行功能等认知功能。计算机辅助认知训练时,通过计算机、平板电脑或游戏机等康复工具,制定个性化的认知训练,通过声音、文字、图画等,给患者提供全面的刺激及反馈。临床实践证明,当训练达到一定的频次

和时间后,就能够对患者的认知功能产生积极影响。

而运动疗法,主要通过舒缓的运动(比如太极拳、八段锦、易筋经等),让患者达到强健体魄、心境平和、缓解疲劳的目的。

日常生活中,除了药物等治疗外,还需要科学的照护。让老人多交流,培养兴趣爱好,扩大朋友圈都有助于改善病情。李元明告诉记者,不要去斥责家人,要对他们有包容的心态。另外,还需要做好一些安全的防护。

对于老年痴呆的预防,保持健康的

生活习惯可降低认知障碍风险,建议大家从中年就行动起来。“提倡以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格,快步行走,保持良好的心态、保证充足的睡眠等。”李元明提醒,保持良好的睡眠、生活习惯,加强血糖血脂管理、体重管理。中年人要坚持锻炼,控制体重。老年人要做一些力所能及的思维锻炼,如下棋、手指操等。另外,生活压力不能太大,空闲时间应到大自然看一看,跟人多交流。年轻人也要跟父母多待一待,给他们多一些陪伴。

白露时节要添衣,多喝汤水防秋燥

9月8日,我们将迎来白露。俗话说:“白露身不露,露了冻冯肚”,白露反映自然界气温变化,早晚温差开始变大,温度下降迅速。江门市五邑中医院治未病科中医师林汉瑜提醒,此时养生需注意早晚添衣保暖;早睡早起,适量运动;秋意萧瑟,宜保持心情愉悦,感受万物收成之喜;饮食避免寒凉,以润肺生津为主。同时,经过炎热夏季的洗礼,大汗伤津,在秋燥的影响下,注意口干、咽干、咳嗽、咳痰等呼吸系统疾病。

文/图 江门日报记者 梁爽



白露节气多喝汤水防秋燥。

重点防过敏、感冒与腹泻

秋季是过敏的高发季节,随着空气干燥,气候寒冷交替频繁,紫外线增强,均对人体皮肤及呼吸道产生刺激而引起过敏现象。其中,以过敏性鼻炎、哮喘、皮炎为主。林汉瑜表示,日常饮食方面,以清淡饮食为主。过敏人群尽量避免吃海鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。敏感肌人群应注意保湿护肤,少用刺激性化妆品。

此外,白露之后,气候多变,乍寒乍暖,稍不注意就很容易感冒。此时应注意做好适当增添衣物,注意补充水分,适当锻炼以增强体质。

气候变化之时,各种病毒及微生物也开始活跃。秋季是腹泻高发的季节,要注意预防胃肠道疾病。林汉瑜建议,此时应该注意饮食卫生,冰冻食品必须充分加热后食用,切忌暴饮暴食。

早睡早起,及时添衣防秋冻

白露时节,大自然的阳气逐渐收敛,阴气将越来越盛,天气逐步转凉。从中医养生的角度来看,起居也宜顺应自然界的这种变化。人应当早睡早起,努力使情志安定平静,缓和秋天肃杀之气对人的影响,并把向外宣泄的杀气收敛起来,这样才能顺应大自然、养护人体。

从“处暑”到“白露”,变化最大的就是昼夜温差,而白露节气也是一年中昼夜温差较大的一个节气。因此,我们要开始做好保暖工作,注意避寒,做到及时添衣,预防秋冻带来的影响。

合理进补,多喝汤水防秋燥

白露除了天气变凉外,还有一个明显的特点就是天气开始干燥,很多朋友会逐步出现口燥咽干、唇干、皮肤干燥等症状。对此,林汉瑜建议,可以

适当在煲汤时增加养阴润燥食物,如梨、百合、沙参、玉竹、麦冬、莲子等,通过多喝养阴润燥的汤水,及时补充人体所需的水分。

进入秋天,许多人都迫不及待想要进补“贴秋膘”。据悉,秋季人的脾胃虚弱,最易造成消化不良。因此,秋季进补要适度,可以选择药膳养生粥品等清润滋补为主,少吃辛辣刺激食物。林汉瑜为大家推荐了以下两款汤水:

1、清补凉煲瘦肉(3—5人份)。功效:生津润燥、健脾祛痰。材料:猪瘦肉400g、莲子15g、百合15g、沙参10g、玉竹10g、炒薏米10g、陈皮5g、蜜枣2颗(去核)。

2、百合雪梨煲瘦肉(3—5人份)。功效:滋阴降火、润燥止咳。材料:猪瘦肉400g、雪梨2个、百合20g、玉竹15g、沙参10g、麦冬5g、陈皮5g、蜜枣2个(去核)。

江门市妇幼保健院成功创建省级妇幼保健机构中医药工作示范基地

江门日报讯(记者蔡昭璐 通讯员温晓华)近日,经3年多的准备和努力,江门市妇幼保健院成功创建省级妇幼保健机构中医药工作示范基地,标志着我市妇幼健康中医药服务能力得到省级认可。

自成立以来,江门市妇幼保健院中医科把“妇幼+中医”作为科室特色发展方向。经过多年的沉淀与发展,中医科现是一级科室,包括中医传统疗法门诊、中医妇科、中医儿科、中医内科、中医护理门诊,可提供穴位埋线、火针、头皮针等25种外治中医疗法,对30多种常见疾病进行内服外用中医规范治疗,建立了6个优势病种,对部分疑难疾病的治疗积累了丰富的经验。

今年6月,江门市妇幼保健院迎来了省级妇幼保健机构中医药工作示范基地现场评审。评审现场,专家们根据评估细则的相关评分细则,查

阅了相关文件资料,并通过实地查看、现场询问、抽查病历资料等方式,对中医药工作的管理、中医药业务建设、中医药服务能力、中医药人才队伍建设、中医药科研能力等方面进行全方位的考核和评估。

反馈总结会议上,评审专家分别对各自查内容进行反馈,肯定了该院中医药工作方面的管理能力、临床业务能力、服务质量、中医药人才的技术理论水平,并对后续进一步提高中医药在妇幼保健机构的推广和应用提出指导性意见。

行稳致远,笃定前行。江门市妇幼保健院将以此次获批示范基地为契机,把百姓的需求作为发展方向,在“中医+妇幼”服务模式和服务内涵等方面深入探索和实践,继续为广大妇女儿童提供更加优质的中医药医疗保健服务,守护妇女儿童全生命周期的健康。