

阿尔兹海默症的康复治疗

□潘瑶瑶

阿尔兹海默症,也被称为老年痴呆症,是一种神经系统退行性疾病,目前尚无根治方法,但通过多种康复治疗手段,可以有效缓解症状、延缓病情进展,并提高患者的生活质量。以下将从几个方面详细介绍阿尔兹海默症的康复治疗。

1. 营养支持

阿尔兹海默症患者常伴有记忆力损害和食欲不振,容易出现营养不良。因此,营养支持是康复治疗的重要一环。建议适当增加牛奶、猪肉、牛肉等营养丰富的食物摄入。

2. 家庭陪伴与心理干预

家人的陪伴对阿尔兹海默症患者至关重要。家人应多理解病人,提供力所能及的帮

助,减轻其心理负担。同时,医护人员和家属应给予患者足够的心理支持,通过心理疏导改善其认知功能和焦虑情绪,鼓励患者保持乐观、积极的心态,学会与疾病共处,接受患病现实。

3. 药物治疗

药物治疗是阿尔兹海默症治疗的重要手段之一。改善认知功能的药物主要包括乙酰胆碱酯酶抑制剂,如盐酸多奈哌齐片、重酒石酸卡巴拉汀胶囊等。对于伴有精神症状的患者,如焦虑、抑郁等,可遵医嘱使用抗抑郁药如盐酸氟西汀胶囊、盐酸帕罗西汀片等,以及其他抗精神病药物如利培酮片、奥氮平片等。

4. 认知训练与体育锻炼

认知训练通过谈论过往经验、化解过往冲突、音乐治疗等途径,在医务人员的指导下,根据患者的兴趣和认知状况,提供个性化的治疗方案。体育锻炼则通过慢跑、慢走、太极拳、八段锦等方式,使患者的精神状态得到恢复,缓解病情,减缓病情发展。特别是太极拳和骑自行车,对认知功能的改善效果尤为明显。

5. 物理治疗

物理治疗包括经颅磁刺激、经颅直流电刺激、光生物调节等方法,通过物理手段改善患者认知和情绪。这些治疗方法需要在专业医生指导下进行,以确保安全和有效。

6. 日常生活能力训练与社交活动

提高患者的生活自理能力,如进食、穿脱衣、

洗衣等,并鼓励患者参与社会性活动,如与亲朋好友聚会、参加社区活动等,有助于保持社交能力和情感联系。这些活动不仅能提高患者的生活质量,还能延缓病情进展。

结语

阿尔兹海默症的康复治疗是一个综合性的过程,需要家人、医护人员和社会界的共同努力。通过营养支持、家庭陪伴、心理干预、药物治疗、认知训练、体育锻炼、物理治疗和日常生活能力训练等多种手段,可以有效缓解症状、延缓病情进展,并提高患者的生活质量。面对阿尔兹海默症,我们应给予患者足够的关爱和支持,帮助他们与疾病共处,享受更加美好的生活。

(作者单位:四川省达州市大竹县人民医院)

孕期安心之选——超声诊断在产前检查中的重要性

□庞子妍

孕期是每个家庭充满期待与关爱的特殊时期,但同时也伴随着诸多未知与挑战。为了确保母婴健康与安全,现代医学提供了多种监测手段,其中超声诊断以其无创、安全、精确的优势,成为产前检查中不可或缺的“安心之选”。以下分条阐述超声诊断在产前检查中的重要性。

1. 早期妊娠确认与评估

孕早期,超声诊断的首要任务是确认怀孕并初步评估妊娠情况。通过超声检查,医生可以观察到孕囊、胎芽及胎心搏动,从而确定胎儿是否存活,并测量孕囊大小以推算预产期。

2. 胎儿生长发育监测

随着孕周的增加,超声诊断能够准确地

测量胎儿的头围、腹围、股骨长等生物学参数,评估胎儿的生长发育情况。定期进行超声检查,可以及时发现胎儿生长迟缓或过度生长等问题,为制定合理的孕期饮食和运动计划提供依据,保证胎儿的健康发育。这一过程的动态监测,确保了胎儿在宫内的健康成长。

3. 胎儿畸形筛查

超声诊断在胎儿畸形筛查中发挥着关键作用。通过高分辨率的超声检查,医生可以清晰地观察到胎儿的解剖结构,筛查出脊柱裂、无脑儿、唇腭裂等常见畸形。特别是在孕中期(18-24周),进行的详细解剖结构筛查,能够全面评估胎儿各器官的发育情况,及时发现并处理潜在问题,降低畸形胎儿的出生率。这

一时期的超声检查,如同生命的“守护神”,时刻关注着胎儿的成长与变化。

4. 胎儿心率及胎盘功能评估

超声诊断还能实时监测胎儿的心率,评估胎儿的生命体征。胎儿心率是反映胎儿健康状况的重要指标之一,通过超声检查可以及时发现胎儿心率异常,为临床决策提供依据。同时,超声检查还能评估胎盘的位置、形态和血流情况,及时发现胎盘异常,如前置胎盘、胎盘早剥等,保障母婴安全。

5. 分娩方式评估

在孕晚期,超声检查通过测量胎儿的双顶径、股骨长等指标,评估胎儿的体重和发育水平,为选择合适的分娩方式提供依据。对于

存在脐带绕颈等特殊情况的孕妇,超声检查还能帮助医生评估分娩风险,制定合理的分娩方案,确保母婴安全分娩。

结语

超声诊断以其无创、安全、精确的特点,成为孕期产前检查中的重要手段。它不仅为医生提供了宝贵的诊断信息,也为母婴健康提供了有力保障。作为孕期安心之选,超声诊断在胎儿生长发育监测、畸形筛查、心率及胎盘功能评估、分娩方式选择等方面发挥着不可替代的作用。让我们充分利用这一科技之光,为每一个新生命的到来提供最全面、最细致的关怀与保护。

(作者单位:河北省邢台市中心医院)

解密心脏康复之路:心血管内科护理的个性化方案

□秦玉

心脏康复是心脏病学与康复医学的交叉学科,旨在通过多种协同的、有目的的干预措施,帮助心脏病患者恢复生理、心理和社会功能,提高生活质量,减少再入院率和心血管疾病的风险。以下将分条解析心血管内科护理中的个性化康复方案。

1. 个性化评估与诊断

心脏康复的第一步是进行全面的个性化评估,包括心肺功能测试、血液检查、心电图等。医生会根据患者的具体病情、年龄、性别、身体条件及生活习惯,制定个性化的康复计划。这一步骤至关重要,因为它确保了后续康复措施的针对性和有效性。

2. 药物治疗的规范化

药物治疗是心脏康复的基石。医生会根据患者的具体病情,开具针对性的药物处方,如抗血小板药物、他汀类药物、降压药等。患者需严格遵医嘱服药,不得擅自增减药量或停药。

3. 运动康复的循序渐进

运动是心脏康复的核心组成部分。根据患者的心肺功能、体能状况,医生会制定个性化的运动处方,包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练。初期可能以简单的床上活动为主,如翻身、屈伸肢体,随后逐渐增加至散步、慢跑、骑自行车等。运动过程中需注意强度和时

4. 心理干预的重要性

心脏疾病后,患者常伴随焦虑、抑郁等心理问题。心理干预对于患者树立信心、积极面对康复过程至关重要。医生和护士需及时识别患者的心理问题,并提供心理支持和治疗,必要时可引入专业心理医生进行干预。

5. 饮食与营养管理

均衡膳食对心脏健康至关重要。患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则,增加蔬菜、水果、全谷物和低脂肪蛋白质的摄入,减少饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇的摄入。对于合并有高血压、糖尿病的患者,还需特别注意控制盐分和糖分的摄入。

6. 远程监护与新技术应用

随着科技的发展,远程监护在心血管内

科护理中得到了广泛应用。医生可以通过电子设备对患者进行远程监控,及时发现并解决可能出现的问题,大大降低了患者住院时间和医疗成本。此外,机器人辅助手术、药物涂层球囊等新技术也显著提高了治疗效果,加速了患者的康复进程。

总之,心脏康复之路需要患者、医生、家庭和社会的共同努力。通过个性化的评估与诊断、规范化的药物治疗、循序渐进的运动康复、有效的心理干预、合理的饮食管理、先进的技术应用以及全面的社会支持,我们可以帮助心脏病患者恢复健康,提高生活质量,回归正常社会生活。

(作者单位:四川省广安市人民医院)

揭秘痛风饮食红黑榜:哪些食物该吃,哪些要忌口

□谢敏

痛风,这一由体内嘌呤代谢紊乱引起的疾病,常常让患者苦不堪言。其典型症状包括反复发作的急性关节炎、关节畸形、尿酸浓度增高以及可能的肾脏病变。为了有效控制病情,痛风患者在饮食上需要格外注意。本文将为您揭秘痛风饮食的红黑榜,告诉您哪些食物可以放心享用,哪些则需要严格忌口。

痛风饮食红榜:推荐食用的食物

1. 低嘌呤食物

低嘌呤食物是痛风患者的首选,这类食物每100克中含嘌呤小于25毫克。包括主食类(如大米、玉米、小米、面条、馒头等)、奶类(鲜奶、酸奶、奶酪等)、蛋类(鸡蛋、鸭蛋等)、以及大多数蔬菜和水果(如白菜、卷心菜、番茄、苹果、香蕉等)。这些食物不仅嘌呤含量低,还富含膳食纤维、维生素和矿物质,有助于维持身体健康。

2. 富含维生素C和镁的食物

维生素C和镁对痛风患者有益。富含维生素C的食物如橙子、草莓、蓝莓等,可以帮助减少炎症和增强免疫系统。而富含镁的食物如坚果和种子(杏仁、核桃、奇亚籽等)则有助于降低尿酸水平,减轻痛风症状。

3. 碱性食物

碱性食物如白菜、芹菜、黄瓜、南瓜等,可以促进尿酸的排泄,有助于控制病情。因为尿酸为酸性物质,而碱性食物的代谢产物为碱性,可以中和尿酸,减少其在体内的沉积。

痛风饮食黑榜:需要忌口的食物

1. 高嘌呤食物

高嘌呤食物是痛风患者的禁忌,每100克中含嘌呤大于100毫克。这类食物包括动物内脏(肝、肾、脑、胰等)、海鲜(沙丁鱼、凤尾鱼、带鱼、虾、蟹等)、浓肉汤、豆制品(豆腐、豆浆等,

尽管豆制品的嘌呤含量相对较低,但在痛风急性发作期仍需适量控制)以及部分蔬菜(如菠菜、芦笋、蘑菇等)。这些食物摄入后会导体内尿酸水平急剧升高,诱发痛风发作。

2. 高脂肪食物

高脂肪食物如肥肉、油炸食品、蛋糕等,不仅不利于身体的新陈代谢,还可能加重痛风患者的病情。高脂肪食物会增加体内炎症反应,影响尿酸的排泄。

3. 辛辣刺激食物

辛辣食物如辣椒、花椒、姜、蒜等,可能刺激胃肠道,加重患者的疼痛症状。此外,胡椒、桂皮等调味品也应尽量避免,因为它们可能助热上火,加剧病情。

4. 高果糖食物和酒类

果糖和糖分高的食物可以促进尿酸的合成,并抑制尿酸的排泄,导致尿酸水平升高。

因此,痛风患者应避免饮用含糖饮料、果汁等高果糖饮品。同时,酒类尤其是啤酒含有大量嘌呤物质,会干扰尿酸的排泄,是痛风患者必须严格限制的饮品。白酒和红酒也应尽量避免,因为它们同样会诱发痛风发作。

总结与建议

痛风患者在饮食上应遵循低嘌呤、低脂、低糖、高纤维的原则。多食用富含维生素C和镁的食物,增加碱性食物的摄入,以促进尿酸的排泄。同时,要严格控制高嘌呤、高脂肪、辛辣刺激性食物以及高果糖食物和酒类的摄入。此外,保持良好的生活习惯,如规律作息、适当运动、控制体重等,也有助于降低痛风发作的风险。

通过科学合理的饮食调整,痛风患者可以有效控制病情,提高生活质量。希望本文的揭秘能够为您的痛风饮食管理提供有益的参考。

(作者单位:四川省眉山市中医医院骨科七)