

老年痴呆的治疗方法与注意事项

□ 阮文伟

老年痴呆是一种常见的神经系统疾病,严重影响着老年人的生活质量。虽然目前尚无根治方法,但通过合理的治疗和管理,可以有效地控制病情,减轻症状,提高老年人的生活质量。本文将为您介绍老年痴呆的基本知识、治疗方法以及注意事项,帮助读者更好地了解 and 应对这一疾病。

一、老年痴呆的基本知识

老年痴呆的主要症状包括记忆力减退、语言障碍、判断力下降、情绪不稳等。这些症状会影响患者的日常生活和工作能力,甚至可能导致失智和完全性失能。根据国际通用的阿尔茨海默病诊断标准,该病的主要病理改变包括脑萎缩、脑内神经元丢失、神经纤维

缠结和外周神经炎等。该病好发于 65 岁以上的老年人,且发病率随年龄增长而增加。

二、老年痴呆的治疗方法

1. 药物治疗:药物治疗是治疗老年痴呆的重要手段之一。常用的药物包括乙酰胆碱酯酶抑制剂(如多奈哌齐、卡巴拉汀等)、NMDA 受体拮抗剂(如美金刚等)以及活血化淤类药物等。这些药物可以改善患者的认知功能、情绪和睡眠等方面的问题,提高生活质量。

2. 心理治疗:心理治疗对于老年痴呆患者来说也非常重要。通过心理疏导和认知训练,可以帮助患者恢复自信、改善情绪、提高社交能力等。同时,家庭成员和照顾者也应

给予患者足够的关爱和支持,帮助他们度过难关。

3. 健康生活方式:健康的生活方式对于老年痴呆的预防和治疗也非常重要。患者应该保持规律的作息时间,充足的睡眠和适当的运动。同时,饮食方面应该注意营养均衡,减少高脂肪、高糖分、高盐分等食物的摄入。此外,患者还应该避免吸烟和酗酒等不良习惯。

三、注意事项

1. 家庭成员和照顾者应该给予患者足够的关爱和支持,帮助他们树立信心,积极面对疾病。同时,也应该注意患者的情绪变化,及时给予安慰和关心。

2. 患者应该定期到医院进行复查,了解病情变化,及时调整治疗方案。同时,也应该注意自己的身体状况,如果出现异常症状,应及时就医。

3. 患者在治疗过程中可能会出现一些不良反应和副作用,如药物过敏、肝功能损害等。因此,在用药过程中应该严格遵医嘱,定期检查身体状况,以便及时发现和处理不良反应。总之,老年痴呆是一种常见的神经系统疾病,通过合理的治疗和管理,可以有效地控制病情,减轻症状,提高老年人的生活质量。在日常生活中,我们每个人都应该关注老年人的健康状况,给予他们足够的关爱和支持。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

护理的挑战与应对方法

□ 苑春霞

护理在战胜病症中扮演着重要角色,它不仅涉及对患者的照顾和关爱,还包括应对各种挑战,如疾病症状的观察、治疗方案的实施、患者的心理支持等。在面对病症时,护理人员需要具备专业的知识和技能,同时也要善于应对各种挑战,为患者提供全面、优质的护理服务。

一、护理的挑战

1. 病情观察:护理人员需要密切关注患者的病情变化,包括症状的进展、生命体征的变化等。需要及时发现问题,并采取相应的干预措施。

2. 治疗方案实施:护理人员需要协助医生实施治疗方案,包括药物的注射、手术的配

合等。需要确保操作准确、安全,以保障治疗效果。

3. 患者心理支持:面对病症,患者可能会产生恐惧、焦虑等心理问题。护理人员需要给予患者心理支持,帮助患者树立信心,积极面对病症。

4. 家庭与社会支持网络的建立:护理人员需要与患者家属及社会支持机构建立联系,为患者提供家庭和社会支持,帮助患者更好地应对病症。

5. 护理技能与知识的更新:随着医学技术的不断发展,护理技能和知识也在不断更新。护理人员需要不断学习新的护理知识和技能,以适应不断变化的工作需求。

二、应对挑战的方法

1. 加强专业培训:医院应加强护理人员的专业培训,提高他们的专业技能和知识水平,使他们能够更好地应对各种护理挑战。

2. 建立有效的沟通机制:护理人员需要与医生、患者及其家属进行有效的沟通,及时传递信息,确保患者得到最佳的护理服务。

3. 实施人性化的护理服务:护理人员需要关心、关爱患者,给予他们足够的心理支持,帮助他们树立战胜病症的信心。同时,也需要关注患者的心理状态,及时给予心理疏导。

4. 建立家庭与社会支持网络:护理人员应积极与患者家属及社会支持机构建立联系,为患者提供家庭和社会支持,帮助患者更

好地应对病症。同时,也需要为家属提供相关的教育和指导。

5. 持续学习与更新知识:护理人员应保持对新知识、新技能的关注和学习,以适应不断变化的医学环境和患者需求。可以通过参加培训、学术会议、继续教育课程等方式来更新自己的知识体系。

总之,护理在战胜病症中发挥着重要作用。面对各种挑战,护理人员需要不断加强专业培训,建立有效的沟通机制,实施人性化的护理服务、建立家庭与社会支持网络以及持续学习与更新知识。只有这样,才能为患者提供全面、优质的护理服务,帮助他们战胜病症。

(作者单位:河北省张家口市察北管理区宇宙营乡卫生院)

糖、脂肪和蛋白质是如何在体内被消化的

□ 米磊

糖、脂肪和蛋白质是人体必需的三大营养素,它们在体内被消化分解的过程是非常复杂的过程,涉及到多种消化酶的作用。下面将详细介绍糖、脂肪和蛋白质在体内被消化的过程。

一、糖的消化

糖主要分为单糖和多糖,如葡萄糖、果糖和淀粉等。人体内的消化酶主要是帮助糖分解为单糖,以便吸收。口腔中的唾液淀粉酶可以将部分淀粉分解为麦芽糖,最终会被分解为葡萄糖以供吸收。在胃部,胃酸和消化酶共同作用将部分多糖分解为小分子单糖,如单糖和寡糖。小肠中的小肠绒毛则通过主动运输将单糖吸收进入血液,供身体各部位使用。

二、脂肪的消化

脂肪主要由甘油和脂肪酸组成,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。人体内的消化酶主要是帮助脂肪分解为甘油和脂肪酸,以便吸收。胆汁有助于脂肪的乳化,使其更易被吸收。在胃部和肠道中,脂肪酶将甘油和脂肪酸分解为甘油酯和短链脂肪酸,小肠绒毛中的小肠液进一步分解这些酯类,使其完全分解为单糖和磷酸衍生物,供身体各部位使用。

三、蛋白质的消化

蛋白质由多种氨基酸组成,人体内的消化酶主要是帮助蛋白质分解为氨基酸,以便于吸收和利用。首先,蛋白质需要经过口腔和胃部的机械切割和消化酶的作用,形成多肽

和短肽链。随后,小肠中的小肠液进一步分解这些肽链,并将其转化为氨基酸,供身体各部位重新合成新的蛋白质。这个过程需要一些特殊的转运蛋白的帮助,如载体蛋白和清道夫蛋白。

此外,人体内的微生物群也参与了蛋白质的消化过程。这些微生物通过发酵作用将部分蛋白质分解为氨基酸和其他小分子物质,为人体所利用。但是,过度的微生物发酵会产生有害的副产物,如吲哚等有害物质,因此正常的饮食习惯和卫生习惯对于维持健康的消化道环境至关重要。

四、影响消化的因素

消化是一个复杂的过程,受到许多因素

的影响。例如,食物的摄入量、食物的种类、胃肠道的 pH 值、胃肠道的蠕动速度、食物在胃肠道中的停留时间等都会影响食物的消化过程。此外,一些疾病如胃炎、胃溃疡等也会影响消化过程,导致消化不良或营养吸收不足等问题。因此,了解这些影响因素对于维护身体健康非常重要。

总的来说,糖、脂肪和蛋白质在体内被消化的过程涉及到多种消化酶的作用,从大分子物质到小分子物质的逐步分解,最终被吸收利用。了解这些过程有助于我们更好地理解食物的营养价值和消化机制,对于健康饮食和生活有着重要的指导意义。

(作者单位:河北省保定市第一医院)

睡眠障碍的治疗方法

□ 张瑞珍

1. 睡眠障碍的研究现状

睡眠与人体健康有着密切的联系,是一种特殊状态,睡眠并非神经细胞的完全抑制,主要是通过改变其活动方式来进入睡眠。失眠与多种因素相关,可分为社会因素、生物因素、疾病因素。其中疾病因素在睡眠障碍中较为常见,包括疾病疼痛等不适以及呼吸睡眠暂停综合征的发生,主要是由于上呼吸道阻塞引起的通气不足导致,患者表现为夜间低氧血症、睡眠结构紊乱以及打鼾等症状。睡眠障碍的发生对生活质量有着巨大的影响,可严重影响学习、工作、生活、健康,可导致心血管疾病、呼吸疾病、消化疾病、精神系统疾病、内分泌疾病等,并且还可对疾病的预后产生不良影响。有临床调查发现,在失眠患者中有 38% 左右存在心理疾病,其中 20% 左右为抑郁症。

2. 睡眠障碍的治疗

睡眠障碍的治疗方法,主要是根据导致失眠的原因进行治疗,如心理因素采用心理干预,疾病因素则治疗疾病,此外物理治疗也有一定的促进睡眠效果。但是药物治疗在睡眠障碍中的应用效果较为显著,且失眠因素对治疗效果的影响较小。

2.1 巴比妥类药物

巴比妥类药物在 18 世纪末就已经问世,已经有较长的使用历史,但是在实际用药中存在一定的成瘾性、耐药性,并且停药期间存在戒断反应,安全性较低,存在严重不良反应。因此,目前临床上应用较少,在 2000 年以从我国基本药物目录淘汰。

2.2 苯二氮受体激动剂

苯二氮受体激动剂可分为苯二氮类

药物以及非苯二氮类药物,应用范围较广,且廉价、安全性高。苯二氮类药物又称为安定类药物,具有安眠作用强,起效快、不良反应少等优势。该类药物的主要机制在于 γ -氨基丁酸(GABA)和 GABA 受体作用,并且能够激活特异性苯二氮受体。GABA 是神经系统中抑制性神经递质的主要物质,可降低细胞兴奋性。

2.3 抗焦虑、抑郁药物

主要为 5-羟色胺受体(5-HT_{1A})受体部分激动剂,代表为丁螺环酮和坦度螺酮。

2.4 褪黑素

褪黑素是由松果体分泌的吲哚类激素,白天分泌受抑制,晚上分泌活跃,通过调节昼夜节律,特别是睡眠觉醒和温度节律,有助于促进入睡和维持睡眠。

2.5 食欲素受体拮抗剂

食欲素具有促进食欲、清醒的作用,因此食欲素受体拮抗剂可维持长期睡眠,改善睡眠质量。

2.6 针对呼吸睡眠暂停综合征的治疗

目前临床上可通过手术治疗快速缓解上呼吸道通气不足症状,其次为物理治疗通过激光以及口咽运动缓解打鼾症状,中医针灸以及药物治疗在该疾病中也有显著疗效。此外,呼吸睡眠暂停综合征患者存在长期反复的间歇性低氧血症,可导致肺动脉高压、心功能不全、生长发育迟缓、记忆力下降等多种异常情况。因此,采用有效的呼吸改善治疗措施,为该疾病治疗的有效途径之一。无创呼吸机辅助呼吸治疗在呼吸睡眠暂停综合征的临床治疗中较为常见,可快速改善患者通气情况,改善低氧血症,促进睡眠。

(作者单位:河南省漯河市中心医院)