

# 老年痴呆症的风险因素与防护措施

□唐国洪

老年痴呆症,又称阿尔茨海默病,是一种逐渐损害记忆、思维和行为能力的神经退行性疾病。随着全球人口老龄化趋势的加剧,老年痴呆症的发病率也在不断上升。本文将为大家介绍老年痴呆症的主要风险因素和有效的防护措施,以提升公众对这一疾病的认识和预防能力。

## 一、老年痴呆症的风险因素

1、年龄:年龄是老年痴呆症最重要的风险因素之一。随着年龄的增长,人体的各项机能逐渐衰退,大脑也不例外。65岁以上的老年人群中,患病率显著增加,而85岁以上的老年人群中,患病率更是高达30%以上。随着年龄增大,神经细胞的损伤和死亡增多,大脑的修复能力减弱,从而导致认知功能逐渐下降,最终可能发展为老年痴呆症。因此,年龄因素不可避免地成为老年痴呆症发生的一个重要诱因。

2、遗传因素:家族中有老年痴呆症病史的人群,其患病风险较高。特定基因的变异,如APOE:ε4等,与老年痴呆症的发生密切相关。这些基因变异可能影响大脑的蛋白质代谢和神经细胞健康,从而增加患病风险。

3、生活方式:不健康的生活方式也是增加老年痴呆症风险的重要因素之一。不良饮食习惯,如高脂肪、高糖饮食,可能导致肥胖和糖尿病,而这些疾病都与老年痴呆症发生有着密切联系。缺乏运动、吸烟和过量饮酒

等行为也会对大脑健康产生负面影响。长期的生活习惯不良会导致血管病变,影响大脑的血液供应,从而增加老年痴呆症的风险。

4、慢性疾病:一些慢性疾病也与老年痴呆症的发生密切相关。高血压、糖尿病和心血管疾病等都会对大脑的血管和神经细胞造成长期损害。这些慢性病不仅会影响大脑的正常功能,还可能加速神经细胞的退化和死亡,从而增加老年痴呆症的风险。因此,控制和管理慢性疾病对于预防老年痴呆症来说是非常重要的。

5、心理健康:抑郁症、焦虑症等心理健康问题也与老年痴呆症的发生有关。长期的心理压力和情绪问题会对大脑产生负面影响,增加患病的风险。

## 二、防护措施

1、健康饮食:地中海饮食和DASH饮食(针对高血压的饮食方法)被认为是有效的预防方案。这些饮食富含水果、蔬菜、全谷物、鱼类、坚果和橄榄油,有助于保持大脑健康。地中海饮食强调摄取富含抗氧化剂和抗炎成分的食物,这些成分有助于减少大脑炎症和氧化应激,从而保护神经细胞。此外,控制糖和盐的摄入量,避免过度饮酒,也有助于降低老年痴呆症的风险。

2、定期锻炼:规律的身体活动对预防老年痴呆症非常有益。适度的有氧运动,如步行、游泳和骑自行车,不仅有助于维持心血

管健康,还能促进大脑的血液循环,增强神经连接。研究表明,运动可以增加大脑中神经生长因子的水平,这些因子有助于神经细胞的生长和修复。此外,运动还可以改善情绪和睡眠质量,减少患病的心理风险。因此,每周进行适量的有氧运动,对于预防老年痴呆症是非常重要的。

3、控制慢性疾病:积极管理高血压、糖尿病和心血管疾病等慢性病,有助于预防老年痴呆症。定期体检可以帮助早期发现和控制这些疾病,遵医嘱用药和健康的生活方式可以有效减少对大脑的损害。例如,高血压患者应注意低盐饮食,糖尿病患者应严格控制血糖水平,心血管疾病患者应避免高脂肪、高胆固醇饮食。同时,戒烟和适度饮酒也有助于减少慢性病对大脑的负面影响。

4、保持社会互动:积极参与社会活动,保持社交联系,是预防老年痴呆症的有效措施。丰富的社会互动可以刺激大脑活动,延缓认知衰退。参与社区活动、志愿服务和家庭聚会等都是保持社交活跃的好方式。研究表明,社交互动可以增强大脑的认知储备,提高大脑对损伤的抵抗能力。同时,社交活动还可以改善情绪,减少抑郁和焦虑,从而降低老年痴呆症的风险。因此,老年人应尽量保持积极的社交生活。

5、心理健康管理:维护良好的心理健康对预防老年痴呆症同样重要。学习放松技

巧,如冥想、瑜伽等,可以有效缓解压力,保持积极的生活态度。必要时,寻求心理咨询和治疗也是重要的措施。心理健康管理不仅有助于减少心理健康问题对大脑的负面影响,还可以改善睡眠质量,增强整体健康状况。此外,保持兴趣爱好,参与娱乐活动,也有助于维持良好的心理状态,减少患老年痴呆症的风险。

6、大脑锻炼:通过学习新技能、参与智力活动和解决问题,可以增强大脑的认知功能。阅读、下棋、学习乐器和语言等活动不仅有趣,还能有效延缓大脑老化过程。这些活动可以促进大脑神经元的活动,增强神经连接,提高大脑的灵活性和适应能力。此外,定期进行智力训练,如做智力游戏、参加知识竞赛,也可以提高大脑的认知储备,减少认知功能下降的风险。因此,保持大脑活跃,对于预防老年痴呆症具有重要意义。

总的来说,老年痴呆症虽然是一种不可逆的疾病,但通过识别和管理风险因素,可以显著降低其发生概率。保持健康的生活方式、定期体检、积极参与社会和智力活动,是有效的防护措施。随着科学研究的不断进步,我们对老年痴呆症的理解也在不断深入。通过全社会的共同努力,我们有望在未来找到更有效的预防和治疗方法,提升老年人的生活质量,实现健康老龄化。

(作者单位:湖南省怀化市第四人民医院)

# 胸外科临床试验的基本常识

□孙冰

胸外科临床试验是胸外科研究中的重要组成部分,其目的在于通过科学的方法评估新药、新疗法或新设备在治疗胸部疾病中的安全性和有效性。本文将介绍胸外科临床试验的基本常识,旨在帮助读者了解其定义、分类、实施过程以及参与者的权利和义务。

## 一、胸外科临床试验的定义和分类

1、定义:胸外科临床试验是指在严格的科学控制条件下,通过对患者或健康志愿者进行医学干预,评估其在预防、诊断、治疗或缓解胸部疾病中的作用和效果的研究活动。

2、按试验目的分类:①预防性试验:旨在评估某种干预措施能否预防胸部疾病的发生。②治疗性试验:主要研究新药或新疗法对胸部疾病的治疗效果。③诊断性试验:用于评估新的诊断方法或工具的准确性和可靠性。④支持性试验:评估辅助治疗手段(如护理、康复)的效果。

3、按试验阶段分类:①I期临床试验:初步评估药物的安全性和药代动力学特征,通常在少数健康志愿者中进行。②II期临床试验:在小规模患者群体中评估药物的初步疗效和安全性。③III期临床试验:大

规模、多中心研究,进一步验证药物的疗效和安全性,比较其与现有标准治疗的优劣。④IV期临床试验:药物上市后的长期安全性监测和疗效评估。

## 二、胸外科临床试验的实施过程

1、试验设计:试验设计是临床试验的核心环节,主要包括确定研究问题、选择适当的研究方法、制定详细的试验方案等。一个完善的试验设计应具有科学性、伦理性和可操作性。在设计过程中,研究者需要考虑到试验的目标、受试者的选择标准、干预措施、数据收集和分析方法等,以确保试验结果的可靠性和有效性。

2、伦理审查:在临床试验实施前,必须经过伦理委员会的审查和批准,以确保试验符合伦理规范,保护参与者的权益和安全。伦理委员会通常由医学专家、法律专家和社区代表组成,负责审查试验的伦理性、科学性以及对参与者的保护措施。只有获得伦理委员会批准的试验才能正式开展。

3、试验招募:试验招募是指根据试验设计中的纳入和排除标准,招募合适的受试者。招募过程应公开、透明,并充分告知受试者试验的目的、过程、可能的风险和收益。研究者通常通过医疗机构、广告、社交

媒体等途径招募受试者,并为有意参加的人员提供详细的试验信息和咨询服务。

4、试验实施:试验实施包括受试者筛选、随机分组、干预措施的应用、数据的收集和记录等。整个过程应严格按照试验方案进行,确保数据的真实性和可靠性。在试验实施过程中,研究者需密切监测受试者的健康状况,及时发现和处理任何不良反应,以保证受试者的安全。

5、数据分析:数据分析是指对收集到的数据进行统计学处理,评估干预措施的效果和安全性。分析结果应客观、真实,并能经受同行评议和重复验证。数据分析通常包括描述性统计、推论统计和多变量分析等方法,以全面评估干预措施的疗效和风险。

6、结果报告:试验结束后,研究者需将试验结果撰写成报告,并在科学期刊上发表,以便同行评议和临床应用。结果报告应详细描述试验设计、实施过程、数据分析方法和主要发现,并对结果进行解释和讨论,为临床实践和进一步研究提供依据。

## 三、参与胸外科临床试验的权利和义务

1、权利:①知情权:参与者有权了解试

验的目的、过程、可能的风险和收益,并在充分了解的基础上决定是否参与。②退出权:参与者可以在试验过程中随时退出,不需承担任何责任或受到不利影响。③隐私权:参与者的个人信息应受到保护,不得未经同意泄露或用于其他目的。④保障权:若在试验过程中因试验导致健康损害,参与者有权获得相应的医疗救助和补偿。

2、义务:①遵守试验方案:参与者应按要求完成各项试验任务,如实报告自身情况和试验过程中的不适或异常反应。②配合研究者:参与者应积极配合研究者的工作,如定期接受检查和随访。③保护他人安全:参与者在试验中既享有知情权、退出权等基本权利,也需履行相应的义务。希望本文能够帮助读者更好地了解胸外科临床试验的基本常识,为科学研究和临床实践提供有力支持。

(作者单位:空军军医大学第二附属医院)

# 膀胱癌患者的生活质量改善及护理方案

□李萌萌

膀胱癌是一种常见的泌尿系统恶性肿瘤,对患者生活质量影响深远。本文将为大家介绍如何通过有效的护理方案和生活方式改善,帮助膀胱癌患者应对疾病带来的种种挑战,提升其生活质量。

## 一、营养与饮食管理

1、营养需求的特殊性:膀胱癌治疗过程中,患者常常面临食欲减退、消化不良等问题。这不仅会影响他们的生活质量,还可能削弱他们的免疫系统,使身体更加难以对抗癌症。均衡的饮食可以提供足够的能量和营养物质,帮助患者维持身体机能,增强治疗效果。此外,合理的营养支持还可以减轻放疗和化疗引起的副作用,如恶心、呕吐和疲劳,进一步提高患者的生活质量。

2、适宜的饮食策略:控制饮食中的致癌物质摄入,如精制食品、烟熏食品等。这类食品中含有的亚硝酸盐等物质可能增加癌症风险,因此患者应尽量避免。增加膳食纤维摄入,有助于肠道健康和排毒。膳食纤维丰富的食物如全谷物、水果和蔬菜,不仅能促进肠道蠕动,预防便秘,还能帮助体内有害物质的排出。饮食多样化,保证各类营养物质的充分摄取,如维生素、矿物质等。

多摄入新鲜的水果和蔬菜,尽量选择天然的食材,避免过度加工的食品。维生素C、E和锌等抗氧化剂可以帮助身体抵抗自由基的损害,保护细胞健康。

## 二、心理支持与心理健康

1、面对诊断的心理冲击:接受膀胱癌诊断后,患者和家属常常面临心理上的巨大压力和焦虑情绪。许多患者会经历震惊、否认、愤怒和抑郁等情绪阶段,这些情绪反应不仅影响患者的心理健康,也可能对治疗效果产生负面影响。心理支持团队的介入,如心理医生、社会工作者和支持小组,可以提供情绪释放和心理疏导服务,帮助患者和家属理解和接受诊断,积极面对治疗过程。通过倾听和交流,患者能够减轻孤独感,增强战胜疾病的信心。

2、心理护理的实施:建立支持群体和家庭支持系统,增强患者的社会支持网络。家人和朋友的陪伴和鼓励是患者战胜疾病的重要动力,定期的家庭聚会和互动可以提升患者的精神状态。学习积极应对策略,如放松训练、认知行为疗法等,帮助患者缓解焦虑和抑郁情绪。放松训练如深呼吸、冥想和渐进性肌肉放松,可以有效减轻心理

压力,改善睡眠质量。认知行为疗法通过改变负面思维模式,帮助患者建立积极的生活态度,增强自我效能感。

## 三、生活方式的调整

1、运动与体力活动:适度的体力活动有助于提升身体素质和免疫功能。运动不仅能增强心肺功能,促进血液循环,还有助于缓解治疗带来的副作用,如疲劳和抑郁。根据个体情况制定个性化运动计划,如散步、瑜伽等,是非常重要的。开始时可以选择轻松的活动,逐步增加运动强度和持续时间。即使是每天短时间的散步,也能为患者带来显著的健康益处。

2、合理的作息安排:规律的作息时间安排有助于恢复体力和提升睡眠质量。充足的睡眠有利于身体恢复,它能帮助修复组织、增强免疫力。患者应尽量保持每天固定的作息时间,避免熬夜和过度劳累。营造良好的睡眠环境,如保持卧室安静、避免睡前饮用含咖啡因的饮料,可以显著改善睡眠质量。此外,适当的午休也能帮助恢复精力,提升全天的活力。保持身心放松,积极应对治疗带来的各种挑战,是提高生活质量的重要一步。

## 四、疼痛管理与缓解

1、药物疼痛管理:膀胱癌患者常常会经历不同程度的疼痛,这可能源于肿瘤本身或治疗引起的副作用。使用镇痛药物是常见的疼痛管理方法。医生会根据患者的具体情况,开具适当的药物,包括非处方止痛药、阿片类药物等。正确使用药物可以有效缓解疼痛,提高患者的生活质量,但需要注意遵医嘱,避免药物滥用和依赖。

2、非药物疼痛管理:除了药物治疗,非药物疗法也是重要的疼痛管理手段。物理治疗、热敷或冷敷、按摩和针灸等方法,都可以在一定程度上缓解疼痛。此外,心理疗法如放松训练、音乐疗法和艺术疗法,也被证明在缓解疼痛和提升生活质量方面具有积极作用。这些非药物方法可以作为药物治疗的补充,为患者提供多样化的选择。

总之,膀胱癌的护理不仅仅是医学治疗,更是综合性的健康管理过程。希望本文所述的护理方案能为膀胱癌患者及其家属提供实质性的帮助与指导,共同战胜疾病,迎接更加健康、积极的生活。

(作者单位:惠州市第六人民医院)