

# 老年痴呆的预防与治疗方法

□ 崔建

进入到 21 世纪以来,我国老年人口数量占全国总人口比例一直在增长。比如,在 2007 年,我国 60 岁以上的人口为 1.53 亿,占全国总人口的 11.6%。到了 2021 年,老年人口达到了 2.6 亿, 占到全国总人口的 17.8% 左右。同理, 75 周岁以上的老年人口、80 周岁以上的老年人口,占比也是逐年增长,而临床 75 岁或 80 岁以上人群,恰恰是“老年痴呆”病发率最高的人群。关于这一点,现实生活中,每个社区每个街道、每个村庄,不同程度的老年痴呆高龄人几乎是随处可见。对此,很多家庭选择为老人进行药物治疗,事实上药物只能控制病情的发展速度,无法起到真正的治愈效果,且还会给患者带来一系列副作用。所以,家中有高龄老人的朋友们,应当在生活中做好科学预防,因为老年痴呆的形成是多因素共同影响下导致的,早期科学合理的预防和控制,很有必要。

## 一、预防为先,治疗为辅

老年痴呆,即阿尔茨海默症。本病一旦发生,基本上是不可治愈的。届时,即便是坚持每日服药,也是于事无补,只能简单控制和延缓病情的发展速度。

因此,前期多预防,早期发生异常症状时,需要及时干预。对于很多家中有老人的朋友们,必须要清楚记住最核心的一条:当老人记忆性下降时,开始忘事时,就必须提前进入全面防御和治疗阶段。因为老年人记忆减退与年轻人、小孩的记忆力减退是完全不同的。

在预防方面,第一,多运动,提高身体抵

抗力;第二,想方设法让老人多与他人交流,为其创造交流说话的机会。因为,孤独是老年痴呆最亲密的朋友;第三,果蔬生鲜,合理搭配,营养均衡。因为老年痴呆本身也是一种退化性疾病,包括身体机能的退化、神经系统的退化,所以需要规范饮食和作息规律,确保大脑和身体机能处于一个较为不错的水平状态。

## 二、家人应转变观念,多重视多理解

如开头所说,七八十岁高龄的老年人群,是老年痴呆的主要发病人群。其中,不同年龄段的发病率,有非常大的差异。所以,大家可以稍微了解一些相关的预防知识、发病规律,或许对自己、对家人、对身边人有很大帮助。

1. 老年痴呆很常见 正确看待老年痴呆的发病

对于很多家庭而言,传统观念下普遍认为老年痴呆是一种病,不会发生在自己家里。片面认为一个街道或者一个村的老人中,也勉强出现一个老年痴呆。但每当身边认识的老人,一个接着一个老年痴呆或者行为意识开始出现异常时,又让不少人感到很迷茫,为什么会有这么多人患上老年痴呆?

据统计,65 岁以上的老人,老年痴呆发病率为 5.2%。但是,75 岁-85 岁之间的老人,发病率高达 15%-20%,即每 5-6 个老人(无论男女),就会有一位老年痴呆。85 岁以上的老人,老年痴呆发病率超过了 30%,即每 3 位 85 岁以上老人,就会有一位老年痴呆。这也是为什么近几年老年痴呆数量越来越多的原因之一。尤其是在广大农村地区,

80-90 岁的高龄老人,老年痴呆让人们“这种病”不再陌生。

换言之,老年痴呆一直都很常见,而人们传统观念认知下之所以会存在一些偏差,主要是因为近几十年人们生活条件大幅改善,生活水平和医疗卫生保障水平显著提升,人均寿命大幅提高。在以往,且不说 70 岁 80 岁,65 岁以上的人,总占比都不是很多,而如今 75-95 岁的高龄老人,比以往多了数百万,所以发病率自然是明显提升。

## 2. 对待家中老人要针对性预防

前文中简单介绍了预防的几大基本方法,即运动、饮食、社交、记忆训练、控制烟酒、改善生活作息、保证睡眠等。但是,不同年龄、不同发病率的老年人群,可以适当区分对待,这样预防效果更佳。

譬如,对于 65 岁左右,不足 70 岁的老年人,可以适当锻炼,晨练。无论是在农村社区还是城市社区,均可以借助当地的公共健身场、广场,简单运动。与此同时,运动与智力、记忆训练相结合,诸如下围棋、下象棋、画画、练书法等,这在现实生活中也很常见。与此同时,还可以与时俱进,目前很多老人都使用了智能手机,并且还能够熟练操作和玩手机游戏。因此,适当进行一些智力游戏,也很有必要。总而言之,适当运动和身体活动,保证生理机能;适当娱乐和丰富精神文化生活,让年长的朋友保持积极的心态。

再如,对于 75 岁以上甚至 80 岁以上的老人,大部分人身体体质已经大不如从前

了。因此,指望这个年龄段的老人继续运动锻炼、继续进行劳力活动,是显然不可行的,很有可能适得其反。所以,应以生活作息规范、日常休闲娱乐、人际交往为主。总而言之,身体一定要健康,因为大部分老年痴呆患者,病症的形成并不是单一性的,而是伴随着其他身体疾病一同出现。所以,保证身体健康是最大前提。所以,除了规范饮食、身体补充营养之外,日常生活中要坚持做到让老人早睡早起,一日三餐按时吃饭。如此一来,可尽量保持大便的通畅,避免便秘。老年人一旦经常便秘,那么身体也会慢慢受到影响。在此基础上,如上所言,适当多动脑筋,智力锻炼,培养老人自己的兴趣爱好。比如,下棋、读书等,即便是刷短视频也未尝不可。总之,这样做的目的就是为了延缓大脑的衰老。

## 三、心得与思考

总而言之,日常生活中,一家老少,每日多一点陪伴,多一点沟通和聊天。休闲时,家人互相分享一下生活。条件允许的情形下,一家人无论老少,可以适当出门一起逛街、一起游玩。总之,就是要“吃好”“睡好”“适当活动”“积极用脑”“家人关心”“与同龄人多社交”。通俗理解,就是要“有人陪”,即便家人没有太多的时间,也可以让老人与他人保持良好的人际关系,让老人自己找到自己的生存价值。人活着,必须要有目标、有事做、有人陪,否则,一旦脱离了人际交往,脱离了人群,那么也就脱离了人的世界。

(作者单位:北京市第二社会福利院附属医院)

# 妇科超声检查知多少

□ 石雅楠

超声检查是一种利用超声波技术的医学检查方法,它可以用来检查各种器官和组织,包括子宫、卵巢、盆腔等。超声检查无创、无痛、无辐射,被广泛应用于临床诊断和治疗方法中。

## 一、妇科超声检查的作用

妇科超声检查是妇科疾病诊断中非常重要的一种方法,它可以用于检查子宫、卵巢、盆腔等部位的病变,包括子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎等。通过妇科超声检查,可以了解病变的大小、位置、数量和形态,为医生提供诊断依据,制定相应的治疗方案。

## 二、超声检查

1. 经腹部妇科超声检查前须充分充盈膀胱,将超声探头置于下腹部扫描,膀胱作为观

察子宫附件的重要透声窗,充分充盈非常关键,当膀胱充盈后,推开肠管,让超声更好的穿透到盆腔,清晰的显示子宫及卵巢的情况,这种检查适用于所有女性。

2. 阴超检查是一种将超声探头放在阴道穹窿部进行超声检查的方法,由于探头距离人体组织近,所以可以更清晰地显示子宫和附件的结构与形态。与腹部超声检查相比,阴超检查不需要憋尿,更加方便快捷,而且可以更清晰地显示宫腔、宫颈情况,如子宫内膜息肉、宫颈肌瘤等,另外对卵巢内的卵泡监测还有一定程度的优势。此外,阴超检查还可以灵活地移动探头,对病变部位进行多角度的观察,有助于提高诊断的准确性和全面性。

3. 经直肠超声检查与经阴道相似,是将探头由肛门置于直肠内检查,经直肠与经阴

道超声有同样的优势,并且适用于没有性生活的女性或者由于先天性疾病及特殊原因无法经阴道扫描者。

## 三、妇科超声检查的注意事项

1. 阴超检查适用于大多数妇科疾病患者,但并不是所有人都需要进行阴超检查。对于一些特殊情况,如急性盆腔炎症、阴道不规则出血等,可能需要选择其他检查方法。

2. 在进行阴超检查前,患者需要排空膀胱,避免憋尿影响图像质量。同时,如果存在阴道不规则出血等情况,需要告知医生,以便选择合适的检查方法。

3. 妇科超声检查是一种无创的检查方法,但在某些情况下可能存在风险。例如,对于有严重盆腔粘连的患者,阴超检查可能会引起疼痛或不适。因此,在检查前需要向患者

说明风险,并取得患者的同意。

4. 患者在接受妇科超声检查时需要保持平静,避免剧烈运动和姿势变化,以免影响图像质量。同时,需要按照医生的要求进行检查,如需要憋尿或排尿后进行检查等。

总之,妇科超声检查是一种重要的妇科疾病诊断方法,它可以用于检查子宫、卵巢、盆腔等部位的病变。阴超检查是一种高效、高清晰度、无创的检查方法,适用于大多数妇科疾病患者。如果对经阴道检查有疑虑或恐惧的患者,可以选择其他无创或痛苦较小的检查方法,选择合适的检查方法对于妇科疾病的诊断和治疗非常重要。患者在接受妇科超声检查前需要了解注意事项,以便更好地配合医生进行检查。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

# 经颅多普勒超声(TCD)的工作原理与应用范围

□ 王宗耀

经颅多普勒超声(Transcranial Doppler Ultrasonography,简称 TCD)于 1982 年应用于临床,是一种无创性的超声检查技术,能够通过超声波在人体中的反射、散射以及多普勒效应原理,检测颅内动脉的血流情况,从而评估脑部的血流灌注状态。通过分析血流的速度、频谱形态等指标,为临床医生提供有关脑血管疾病的诊断、治疗和预后评估等方面的信息。

## 一、TCD 的工作原理

TCD 的工作原理主要是利用超声波在人体中的反射、散射以及多普勒效应原理。探头发射超声波穿过颅骨到达颅内动脉,然后接收回波信号,通过分析这些信号的频率、幅度、波宽和时间等参数,可以反映颅内动脉的血流方向、血流速度等信息。

## 二、TCD 的应用范围

TCD 广泛应用于神经科临床,主要用于检测颅内动脉的血流情况,包括引起头晕、头痛、肢体麻木无力等症的脑血管狭窄、闭塞等血管性疾病,此外,TCD 还可以用于检测脑血管病变后侧枝循环建立情况,为临床医生提供更为详细的脑血管疾病信息。

## 三、TCD 的优点和局限性

TCD 作为一种无创性检查技术,具有操作简便、安全可靠、费用低廉等优点。由于不需要侵入性手术或使用放射性物质,因此适用于大规模的筛查和随访观察。但是,TCD 也存在一定的局限性。首先,颅骨的厚度、钙化程度和脑实质病变等因素可能会影响 TCD 结果的准确性。其次,TCD 的结果还受到操作者经验和设备性能等因素的影响,导致不同

操作者之间的结果存在一定差异。

## 四、TCD 与其他检查技术的关系

TCD 并不是孤立存在的检查技术,而是与其他检查技术相结合,形成了一套完善的脑部检查体系。脑血管造影是传统的脑血管病检查的金标准,可以直观地显示血管病变情况,但是存在一定的创伤性和风险性。随着医学影像技术的发展,磁共振血管成像(MRA)逐渐成为一种应用广泛的无创性的血管检查技术,可以清楚的显示颅内血管的走行情况,然而磁共振血管成像(MRA)无法动态观察血管内血流情况,无法明确血流的方向,且对脑血管轻度及中度狭窄不够敏感,而 TCD 则可以弥补 MRA 的不足,对颅内动脉的血流情况进行更为细致的动态检测,且价格较前两者低廉很多。

## 五、TCD 与治疗的关系

TCD 在临床治疗中具有重要的作用。首先,TCD 可以帮助医生了解患者的脑部血流灌注情况,为患者制定个性化的治疗方案。其次,TCD 还可以协助医生监测治疗效果,及时调整治疗方案。例如,对于颈动脉重度狭窄患者进行内膜剥脱术时,术中通过 TCD 观察血流速度和血流形态的变化,可以帮助医生了解狭窄解除后颅内血管流速是否恢复正常,以及术中是否产生微栓子进入脑循环,从而为手术治疗效果的评价提供可靠的帮助。

总之,经颅多普勒超声(TCD)是一种简便、可重复性高、准确性高、且价格低廉的无创性脑血管检查技术,可以帮助医生了解患者的脑部血流灌注情况,为脑血管病患者的治疗和预后提供更为可靠参数依据。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)