

认知训练对老年人脑健康的益处

□ 黄珊

随着全球人口老龄化的加剧,老年人的健康问题逐渐成为社会关注的焦点。其中,脑健康备受关注,因为认知功能的衰退不仅影响老年人的生活质量,还增加了社会和家庭的负担。近年来,认知训练作为一种非药物干预手段,逐渐被证实对改善和维持老年人的认知功能具有显著效果。本文将介绍认知训练对老年人脑健康的益处,帮助读者全面了解这一科学领域的重要性和实际应用。

一、认知训练的定义与原理

1、认知训练的定义:认知训练是一种通过系统性、反复性地进行特定的认知任务来提升和维护认知功能的方法。这些任务通常涉及记忆、注意力、执行功能和信息处理速度等方面。

2、认知训练的原理:认知训练的基本原理是基于大脑的可塑性,即大脑在面对挑战和学习新任务时能够重新组织和调整自身的结构和功能。通过持续的认知训练,神经元之间的连接得到强化,从而提升认知功能。

二、认知训练对记忆力的影响

1、短期记忆的改善:研究表明,认知训练能够显著改善老年人的短期记忆能力。短期记忆包括暂时存储和处理信息的能力,如记

住电话号码或购物清单。通过反复练习记忆任务,如记忆词语列表或数字序列,老年人的短期记忆能力得以增强,进而在日常生活中表现出更高的效率。

2、长期记忆的增强:长期记忆涉及信息的长期存储和检索,比如个人经历和知识储备。通过训练,如回忆过去的事件或学习新知识,老年人能够更好地保存和回忆信息,从而提升生活质量。这种记忆能力的增强不仅有助于保持独立性,还能够丰富老年人的生活体验。

三、认知训练对注意力和执行功能的提升

1、注意力的集中与分配:集中和分配注意力是日常生活和任务完成的基础。认知训练通过特定的注意力任务,如识别和忽略干扰信息,帮助老年人提升注意力的集中和分配能力。通过这些训练,老年人在面对多任务环境时能够更加专注,减少因分心导致的错误。

2、执行功能的优化:执行功能包括计划、决策、问题解决和多任务处理等高级认知过程。认知训练通过模拟复杂任务,锻炼老年人的执行功能,使其在日常生活中更加高效

和自信。例如,通过任务规划和问题解决练习,老年人能够更好地组织和执行日常活动,从而提高生活质量和独立性。

四、认知训练对信息处理速度的改善

1、信息处理速度的加快:随着年龄的增长,信息处理速度通常会减慢,这会影响到老年人的反应时间和任务完成效率。认知训练通过快速和频繁的任务,帮助老年人提升信息的处理速度,从而在日常活动中表现得更加敏捷。这种训练包括快速决策训练和反应时间测试,有助于提高大脑的反应速度和处理能力。

2、综合认知功能的提升:信息处理速度的提升不仅影响单一的认知领域,还会带动整体认知功能的增强。这种综合效应使得老年人在应对复杂任务和日常生活中表现得更加出色。例如,快速处理信息的能力增强后,老年人能够更有效地进行多任务处理,从而在日常生活中表现得更为自信和自主。

五、认知训练对心理健康的积极影响

1、减少焦虑和抑郁:认知训练能够通过提升认知功能,增强老年人的自信心和自主性,从而减少焦虑和抑郁情绪的发生。心理健康的改善对整体脑健康有着积极的作用。

2、增强社会互动:参与认知训练活动通常需要与他人互动,这不仅有助于认知功能的提升,还能增强老年人的社会连接,预防社会孤立和孤独感。

六、认知训练的实际应用与未来发展

1、应用场景:认知训练在老年护理机构、社区中心和家庭环境中均可广泛应用。通过专业指导或自助训练软件,老年人可以随时随地进行认知训练,提升脑健康。

2、未来发展方向:随着科技的发展,认知训练的形式和内容也在不断创新。虚拟现实技术和人工智能的引入,为认知训练提供了更加生动和个性化的训练方案,未来将有更多老年人受益于这一科学干预手段。

综上所述,认知训练作为一种有效的非药物干预手段,能够显著改善老年人的认知功能,提升记忆力、注意力、执行功能和信息处理速度,同时对心理健康有积极影响。随着应用场景的不断拓展和科技的进步,认知训练在老年人群中的普及和效果将进一步提升。我们有理由相信,通过科学的认知训练,老年人可以享有更加健康和高质量的晚年生活。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

白血病化疗间歇期的家庭护理要点

□ 林瑞平

白血病是一类造血干细胞恶性克隆性疾病,在治疗上主要通过化疗来杀死白血病细胞。化疗时候药物不仅会杀伤白血病细胞,还会对正常细胞造成一定伤害。在住院期间,患者可以得到医护人员的精心照护,但由于化疗时间长、费用高,化疗间歇期特别需要家庭的照护。家庭照护的情况对患者的预后起着非常重要的作用。本文将介绍白血病化疗间歇期的家庭护理要点,以便患者家属能够更好地为患者提供照护。

一、心理护理

白血病的确诊,加上化疗副作用给患者带来的不适感,患者心理承受能力弱,容易出现强烈的负面情绪,比如恐惧、焦虑、忧伤、悲观失望等,而这些不良的情绪可导致患者的社会功能下降,生活质量下降等,对病情的预后不利。所以家属要关心体贴患者,引导患者积极面对疾病,鼓励其树立战胜疾病的信心。

二、生活护理

1、居住环境:居住的房间应保持空气清新,温湿度适宜,每天开窗通风,定期使用消毒液擦拭家具、地面,有条件者使用空气净化器、空气净化器等。尽量避免到人员密集

的地方,避免与呼吸道感染的人接触,减少亲朋好友的探视,如有必要须戴好口罩,做好自我防护。

2、饮食护理:白血病患者化疗后容易出现消化不良,食欲不振,如腹胀、恶心、呕吐等。家属应给患者提供高热量、高蛋白、富含纤维素及矿物质的易消化食物,避免辛辣刺激性食物,同时也要注意保证菜品的色、香、味,以唤起患者的食欲,利于患者更好地摄入食物,补充营养。同时要注意饮食的卫生,提高患者的免疫力。

3、休息与活动:白血病化疗间歇期的患者需要注意休息,在体力允许的范围,保持适当的运动,如打太极拳、散步、练八段锦等。适当的运动有利于疾病的恢复,但是要注意避免磕碰、受伤,运动量要量力而行,持之以恒。

4、口腔护理:每天使用软毛刷牙2次,进餐后应使用温开水或漱口水漱口,密切观察口腔黏膜的变化,如有出现白斑、溃疡等感染迹象应及时遵医嘱处理。

5、肛周护理:应保持大便的通畅,防止便秘,预防痔疮、肛裂、肛瘘及肛周脓肿的发生,如有发现大便不易解,可适当使用缓泻

剂。排便后应将肛周皮肤擦净并进行清洗,保持肛周及局部皮肤的清洁干燥。化疗间歇期,患者可使用1:5000高锰酸钾坐浴,每次15分钟,每日观察肛周皮肤的变化。注意内衣裤质地柔软,勤洗勤换。

6、毛发护理:告知患者化疗后头发脱落是暂时的,停药一段时间后会自动长出。建议将头发剪短或剃光头,以免头发在枕头、被子上散落,影响卫生,导致感染。如果脱发给患者带来外在形象变化的心理压力,建议戴帽子或者假发。

三、安全护理

1、预防出血:化疗后患者常常会出现血小板低下的情况,会增加出血风险。要注意观察患者的全身皮肤有无瘀点、瘀斑,避免皮肤摩擦、受压引起出血;观察有无口腔、鼻腔出血的倾向,掌握口腔清洁的方法,注意漱口,同时保持口腔、鼻腔湿润,可使用石蜡油等涂抹,以防止口鼻腔干裂出血,避免用力挖鼻腔。观察是否有黑便、血便及血尿,及时监测血压的变化。如果患者突然出现头晕、头痛、恶心、呕吐等要绝对卧床休息,及时就诊。

2、贫血护理:贫血是化疗后常见的副作

用之一。家属应注意观察患者的皮肤颜色、疲劳程度和呼吸情况,及时发现贫血症状。饮食上,应增加富含铁和维生素B12的食物摄入,如红肉、肝脏、菠菜和鸡蛋等,有助于改善贫血情况;在家要注意卧床休息,有条件的应给予氧气吸入。

3、感染发热处理:化疗间歇期的患者由于免疫力低下,容易出现感染和发热的情况。家属应密切监测患者的体温,如发现体温升高,应立即采取退热措施降温,如使用温水擦拭身体或使用退热药物。

四、定期复查

白血病患者化疗过后,容易出现骨髓抑制的情况,需要患者定期进行复查血常规,如果出现中性粒细胞 $\leq 1.0 \times 10^9/L$,血小板 $\leq 20 \times 10^9/L$,应及时与医生联系,及时采取防护措施。

总之,白血病化疗间歇期的家庭护理需要全面细致,从患者的心理护理、生活护理和安全护理等多个方面入手,定期复查,及时发现病情的动态变化,及时采取有效措施,确保患者在化疗间歇期有良好的康复和预后。

(作者单位:福建平潭综合实验区医院)

脑血管病的预防与治疗策略

□ 黄锐

在医学的广阔领域中,脑血管病如同一把双刃剑,既威胁着人类的生命健康,又激发着医学界不断探索与创新的热情。作为一类严重危害人类健康的疾病,脑血管病以其高发病率、高致残率和高死亡率而著称,给个人、家庭乃至社会带来了沉重的负担。然而,面对这把双刃剑,我们并非束手无策,而是可以通过科学的预防与有效的治疗来降低其危害,守护人类的生命健康。

一、脑血管病的双刃剑特性

1、危害的严重性:脑血管病,包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血等,其发病突然,病情进展迅速,往往会导致患者出现偏瘫、失语、认知障碍等严重后遗症,严重时甚至危及生命。这些后果不仅严重影响了患者的生活质量,也给家庭和社会带来了巨大的经济和心理压力。

2、可防可控的潜力:尽管脑血管病的危害巨大,但幸运的是,它并非是不可预防和控制的。通过改变不良生活习惯、控制危险因素、定期体检等一系列措施,我们可以显著降低脑血管病的发病风险。同时,随着现代医疗技术的不断进步,脑血管病的治疗手段也日益

丰富和有效,从而为患者提供了更多的康复机会。

二、预防:构筑健康防线

1、控制危险因素:脑血管病的危险因素众多,包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动等。因此,预防脑血管病的第一步就是积极控制这些危险因素。通过合理的饮食、适量的运动、戒烟限酒、定期监测血压血糖血脂等措施,我们可以有效降低脑血管病的发病风险。

2、定期体检:定期体检是早期发现脑血管病的重要手段。通过颅脑CT、MRI等影像学检查,我们可以及时发现脑血管病的蛛丝马迹,为早期干预和治疗赢得宝贵时间。此外,对于存在高危因素的人群,如高血压、糖尿病患者等,更应定期进行相关检查,以便及时发现并处理潜在的脑血管病变。

3、健康教育:加强健康教育是提高公众对脑血管病认识的重要途径。通过普及脑血管病的预防知识、传播健康生活方式理念、提高公众的自我保健意识等措施,我们可以有效促进公众对脑血管病的预防工作。同时,健康教育还有助于提高患者对治疗的依从性和

康复效果。

三、治疗:精准施策,挽救生命

1、急性期治疗:脑血管病的急性期治疗是挽救患者生命、减少后遗症的关键。对于脑梗死患者,应尽快进行溶栓治疗或介入治疗以恢复脑血流;对于脑出血患者,则需根据出血量和部位采取保守治疗或手术治疗以控制出血并减轻脑水肿。此外,对于出现严重并发症的患者,如脑疝、肺部感染等,也需及时采取相应的治疗措施,从而控制病情进展。方式进一步恶化。

2、康复治疗:康复治疗是脑血管病患者恢复功能、提高生活质量的重要环节。通过康复训练、物理治疗、心理治疗等综合措施,我们可以帮助患者恢复肢体功能、改善认知障碍、提高生活自理能力。同时,康复治疗还有助于减轻患者的心理负担、提高治疗依从性并促进康复进程。

3、药物治疗:药物治疗在脑血管病的预防和治疗中均发挥着重要作用。对于存在高危因素的人群,如高血压、糖尿病患者等,需长期服用降压、降糖药物以控制病情;对于已发生脑血管病的患者,则需根据病情选用抗

血小板聚集、抗凝、降脂等药物以预防复发并改善预后。此外,一些新型药物如神经保护剂、脑代谢改善剂等也在脑血管病的治疗中展现出良好的应用前景。

四、预防与治疗并重的意义

预防与治疗并重是应对脑血管病的关键策略。预防旨在减少发病,通过控制危险因素和改善生活方式,从根本上降低风险,减轻社会负担。治疗则针对已发病患者,通过及时干预和康复,挽救生命、减少后遗症,提升生活质量。两者相辅相成,预防为治疗提供基础,治疗经验又反哺预防策略优化,形成良性循环,共同推动脑血管病防治工作进步,守护人类健康。

脑血管病作为一把双刃剑,既带来了严重的危害也孕育了希望与挑战。通过科学的预防与有效的治疗我们可以降低其发病风险并减轻其危害程度。在未来的日子里让我们携手共进不断探索和创新为脑血管病的防治事业贡献更多的智慧和力量共同守护人类的生命健康与幸福。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院神经外科)