

# 老年性痴呆需要尽早干预

□蚌埠市第二人民医院 高峰

近日，73岁的李奶奶被家人送到我院康养中心。李奶奶是一名退休的高中数学老师，两年前记忆力开始变差，最近越来越严重，在家丢东忘西的，吃没吃饭都不能记住，出门后就找不到回家的路，性格也变得古怪。到医院检查，发现是得了老年性痴呆。因为老人自理能力越来越不行了，孩子平时工作很忙，没法在家照顾，于是求助于康养中心。今天我们就聊聊这个困扰很多家庭的疾病——老年性痴呆。

老年性痴呆又称阿尔茨海默病，是发生于老年和老年前期，以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经退行性疾病。我国是老年痴呆症患者全球最多的国家。

为危害老人生命的主因。

比药物治疗还要重要。照料者可以保证老人的基本生活和营养，规律老人的作息；家庭照料可以减少老人的意外伤害风险；照料者和老人的沟通与交流可以改善老人的认知和心理状态，关爱对痴呆老人生存质量和生存期有着极大影响。

老年性痴呆患者到了后期，生活完全不能自理，卧床不起，吃、喝、拉、撒、睡都需要专人照顾。如果家庭没有专人照料，可以到专业的养老机构照料，或者给家里安装监控或给老人安装GPS定位器并不能完全解决痴呆老人的看护问题。

## 一、老年性痴呆的表现

老年性痴呆是一个缓慢进展的不可逆过程，这一过程持续数年甚至十余年。根据病程的发展，通常可以分为早期、中期和后期，症状逐渐加重。

在早期，患者出现记忆力减退，容易遗忘近期发生的事，不记得刚说过的话或刚做过的事情，但能够回忆年轻时发生的事。做事丢三落四，反复问相同的问题，不太能处理复杂的问题。

发展到中期，患者记忆力减退逐渐加重，近期的记忆也减退。语言功能也出现障碍，言语不清、言语减少，理解力差。分不清时间和地点，反应迟钝，思维混乱，出现性格变化，多疑、易怒、情感淡漠、抑郁等精神症状，日常生活能力受影响。

到了后期，患者各种能力基本丧失，记忆力严重缺失，认知功能明显退化，卧床不起，大小便失禁、生活完全不能自理。精神行为异常多见，失眠、焦虑、抑郁、幻觉、多疑妄想、急躁易怒、行为异常或攻击行为。

## 二、老年性痴呆对寿命的影响

痴呆本身不影响病人寿命，但老年性痴呆患者发病后剩余寿命仅10年左右。这是因为痴呆的老人因不愿进食或吞咽困难导致营养不良、身体虚弱；因沟通障碍，患者得了其他疾病不能被及时发现和救治；痴呆老人常发生各种意外伤害，如跌倒、走失、交通事故等；到了后期患者卧床不起，大小便失禁，易出现褥疮及肺炎等并发症，这往往成

## 三、老年性痴呆的医学检查

如果中老年人出现记忆力减退，经常忘事，认不清熟人，在熟悉的环境中迷路，不愿接受新事物，性格变化等情况，要警惕是不是老年痴呆的先兆。这时要到正规医院神经专科就诊，医生会进行痴呆量表的检查，以及头颅磁共振等检查除外脑血管病、脑积水、帕金森病、甲状腺功能减退等其他导致痴呆的情况，以确定是否为老年性痴呆。

## 四、老年性痴呆的治疗

1. 多奈哌齐或美金刚等药物可以延缓痴呆进展，有时还要用镇静、抗抑郁及精神类药物来协助治疗。这些药物都需要专科医生指导下使用和调整剂量。
  2. 康复治疗如认知训练、言语训练、经颅磁刺激等也可改善症状和延缓病程。中医药对痴呆也有一定的治疗效果。
  3. 家庭照料、坚持锻炼和改变生活方式也很重要。
- 目前还没有绝对有效的方法可以逆转痴呆的进展。也就是说老年性痴呆是无法治愈的。痴呆早期常被认为是衰老的自然现象，此时尽早干预能减缓痴呆的发展，改善老人的生存质量和生存期。

## 五、家庭照料特别重要

对于老年性痴呆患者来说，家庭照料甚至

## 六、老年性痴呆的预防

许多危险因素都与老年性痴呆有相关性，若减少老年性痴呆的发生，需要坚持做到以下几个方面：

1. 健康的生活方式。规律作息，睡眠充足。健康均衡的饮食，低盐低脂，足量新鲜的蔬菜水果、鱼油、豆类、绿茶、坚果、橄榄油等食物都有改善大脑功能的作用。中青年期避免肥胖，老年期不宜太瘦。
2. 避免发病不良因素。及时治疗抑郁、焦虑等心理问题，注意调整心理，保持心态平和。控制好血糖、血压、血脂，心脑血管疾病、肥胖、糖尿病都会对认知功能产生负面影响。戒烟限酒，减少刺激性食物的摄入。
3. 长期的适量运动。运动可以减少认知能力衰退的风险。中老年人勤用脑，“活到老，学到老”，保持学习的习惯，不断给大脑新的刺激，脑子越用越灵活。多读书看报，培养书法、棋牌、乐器等文娱活动，多走出家门，进行健康积极的社交活动，有助于脑健康。

# 有些疼痛我们真的无需忍

——说说术后疼痛的那点儿事

□蚌埠市第一人民医院 付彩艳

“阿姨，还没睡？明天要手术，要早些睡。”值班护士在提醒患者李阿姨。

“睡不着，我什么都不怕就怕疼，就怕手术后疼的受不了……”术前的李阿姨显得忧心忡忡。这是手术病房里最常见的一幕。

现在的患者不只是怕手术不成功，更怕术后带来的疼痛。说实话，不论手术大小，术后没有一点疼痛估计也不可能。下面我们就说说术后疼痛的那点儿事。

## 一、什么是术后疼痛？

常说的术后疼痛一般是手术后即刻发生的疼痛，属于急性疼痛，大约持续3-7天，但创伤较大的心胸外科手术，术后疼痛会较严重，可能疼痛会持续数周。术后疼痛是一种伤害性疼痛，如果在急性疼痛期控制不佳，就可能发展成慢性术后疼痛而伴随终身，令人苦不堪言。疼痛管理新标准已经将疼痛列为人的第五生命体征，即与维持我们最基本的四大生命体征(体温、呼吸、脉搏、血压)同等重要，因此要关注术后疼痛。

## 二、术后疼痛要忍吗？

其实大家都知道手术后疼痛可以用止痛药，只是很多人(尤其是年龄偏大的)认为手术哪有疼的？忍一忍就过去了。究其原因是在坊间存在一种错误的认知，认为止痛药副作用很大，比如“会上瘾”、“会越来越没有效果”等，因而宁可咬牙忍着，也不愿意用止痛药，殊不知忍受疼痛带来的危害比止痛药带来的副作用要大的多。

## 三、疼痛会带来哪些危害？

1. 短期危害
  - (1)对心血管系统的危害  
疼痛会增加交感神经活性，引起心率加快、血管外周阻力增加、血压升高，对于老年人，尤其对高血压/冠心病的高危人群尤为不利，因心肌负荷过重及耗氧增加可加重心肌缺血，增加心力衰竭及心肌梗死的危险。
  - (2)对呼吸系统的危害  
术后疼痛引起胸、腹肌肉反射性收缩，导致呼吸浅快、通气量减少，使身体组织供氧不足；由于疼痛不敢深呼吸不敢咳嗽导致排痰不畅，易出现肺不张，甚至继发肺部感染引发脓毒症进一步加重缺氧。
- (3)对胃肠道及泌尿系统的危害  
疼痛引起交感神经活性增高，使胃肠平滑肌和括约肌张力增加，致使肠蠕动减弱和胃肠功能恢复延迟，出现腹胀腹痛，甚至胃扩张及麻痹性肠梗阻，导致术后患者食欲不佳缺乏营养而加重并延长伤口愈合期；此外疼痛使尿道及膀胱肌运动力减弱发生尿滞留，而较长时期排尿不畅易引起尿路感染。
- (4)对内分泌、代谢系统、运动系统的危害  
疼痛引起机体应激反应使各种激素分泌增加，引起水钠潴留、血糖升高等。疼痛还会引起肌肉痉挛，使患者不敢翻身，不敢早期下床活动及功能锻炼，易引起深静脉血栓(尤其下肢)，甚至脑血栓、肺栓塞。
- (5)对心理及精神的影响  
疼痛严重会导致患者焦虑、恐惧、过度敏感、沮丧的负面情绪，也会造成家属恐慌不安，使患者和家属都感到身心疲惫，尤其患者术后疲劳感增加。

## 四、术后镇痛用药好吗？

当然，术后镇痛用药的好处很多：  
1. 抑制交感神经兴奋性，组织耗氧量减少，心脏负荷减轻，即减少了心肌缺血、心力衰竭及心肌梗死的危险。  
2. 疼痛减轻，患者可以做深呼吸和有效咳嗽，促进排痰，减少肺炎、肺不张等。  
3. 抑制交感神经活动，可促进胃肠蠕动及功能恢复，增加营养摄入，促使伤口早日愈合；此外也减少了因疼痛引起的尿滞留，避免了长期排尿不畅引起的尿路感染。  
4. 疼痛减轻，患者可以翻身、早期下床活动进行功能锻炼，从而减少因长期卧床引起深静脉血栓的危险。  
5. 疼痛减轻，可缓解焦虑、恐惧不安等负面情绪，改善睡眠，避免术后疲劳感。  
总之，术后镇痛用药的益处远大于其副作用，遵医嘱使用镇痛药不会影响康复，反而通过减少并发症，加速康复而减少住院时间，节约费用。最后提醒一句朋友们：能够忍受疼痛并不能说明我们有多勇敢，而是有些疼痛我们真的无需忍！

# 融媒 赋能 共创未来

## 我们的服务

### 新闻宣传

蚌埠日报社拥有全市专业的采编队伍，可为客户提供采、写、编、发一条龙服务。

### 现场直播

蚌埠报业传媒集团拥有成熟的直播系统，完善的直播技术，能够为客户提供政务、商务各类现场直播。

### 视频拍摄

视频报道、宣传片、故事片、节庆视频拍摄。

### 活动策划执行

活动策划是蚌埠日报社的“拿手好戏”。服务包含：创意构思、方案制定、现场执行、全媒宣传等。

### 公告刊发

可刊发各类证件遗失、招标公告、通知启事、拍卖公告。

### 专业设计

品牌VI量身设计、活动现场宣传设计、书画画册、文创产品设计、海报印刷、一图读懂制作。

### 新媒体代运营

微博、微信公众号、短视频平台代运营，其优势在于内容来源更广泛、编辑更专业、生成更迅速、运营更规范。

### 技术开发

网页开发、线上投票、小程序开发、有奖竞猜。

蚌埠报业坚持移动优先、视频优先，实现了主题宣传移动化、视频化、社交化的传播，形成报、网、端、微、屏多媒联动的现代媒体发展新格局。

蚌埠报业媒体矩阵粉丝用户近九百万，公交站牌、城际公交车体广告、大屏等形成了全网、全域传播的新格局。

蚌埠日报官方微博 粉丝101万	蚌埠日报官方微信 粉丝38万
蚌埠发布 粉丝53万	蚌埠日报抖音 粉丝271万
蚌埠日报快手号 粉丝108万	蚌埠日报视频号 粉丝58万
蚌埠日报头条号	蚌埠日报企鹅号
蚌埠日报一点号	蚌埠日报大鱼号
蚌埠日报网易号	蚌埠日报百家号
蚌埠日报搜狐号	蚌埠日报B站号

独家运营市区1600块公交站牌 | 城际公交车体

## 蚌埠报业期待与您携手共赢 共创未来！

联系电话：马先生 18155207282 4014778