

科普专家话健康

如何照护阿尔茨海默病患者

□李楠

阿尔茨海默病是老年人群中常见的慢性病之一，也是一种常见的痴呆类型，不容易被发现，可以逐渐进展为不可逆转的神经退行性疾病。该病主要表现为认知障碍、精神行为异常和社会功能减退等。因此，要警惕阿尔茨海默病，做到早发现、早治疗，养成良好的生活习惯，以及参加体力、脑力活动。同时，家属和社会应多关注阿尔茨海默病患者，预防患者走失。

75岁的王老先生，曾是一名工程师，在买菜回家的路上迷路了，在被家人送到医院就诊后，他承认自己偶尔会忘记熟人的名字，在与家人聊天时常忘词，甚至会迷路。

王老先生的老伴儿告诉医生，王老先生的记忆力在逐渐衰退，3年前就开始忘记朋友和邻居的名字；一年前，他开始出现迷路现象；当家人提醒王老先生一些事情的时候，他很沮丧，会发脾气，但是记不清楚事情的细节。

医生经过询问、检查和测试，进行综合评估，制定治疗方案，让王老先生服用多奈哌齐。6个月后，在王老先生服用多奈哌齐的基础上，增加美金刚药物，持续进行治疗。及时发现、及时治疗，使王老先生的病情得到有效控制。

那么，如何早期发现阿尔茨海默病呢？怎样减缓病情进展和改善患者的生活质量呢？

早诊断 早治疗 尽早诊断，

及时治疗，终身管控。如果在早期阻断病程，就可能将阿尔茨海默病从不治之症转化为类似高血压、糖尿病一样，可以防控，甚至会延缓疾病进展，提高患者的生活质量，减轻家庭负担。

保持心态平和 控制精神症状，比如妄想、幻觉、抑郁、焦虑、睡眠紊乱等，必要时可服用精神类药物，控制病情，达到保护患者的目的。

生活护理措施 患者容易走失，对患者的情绪和身体都可能产生严重伤害。对此，家人应视患者的具体病情，为患者佩戴定位仪和保护器具，预防摔伤、走失等。

社会和家庭支持 社会、家庭提供情感上的支持和陪伴，让患者感到关爱和被理解，增强其记忆力，缓解其抑郁情绪。

康复训练 能力训练：帮助患者练习日常生活技能，以维持和提高患者的认知能力和独立能力。认知刺激训练：通过认知练习和刺激，如解谜游戏、记忆卡片等，帮助患者保持和提高认知能力。这些活动可以刺激大脑，提高注意力、记忆力，以及解决问题的能力。结构化环境和日常规律训练：提供熟悉的环境，锻炼生活能力，可增加患者的安全感。

中医药治疗 中医认为，疾病早期以补肾为主；中期化痰、活血；晚期解毒固脱的序贯疗法。（作者供职于郑州大学第二附属医院）

神经阻滞技术的适应证及作用

□严华

神经阻滞技术是将局部麻醉药物注射到外周神经干附近，通过阻断神经冲动传导，使该神经支配的区域麻醉，目的是哪里需要手术就麻醉哪里，时常应用于骨科手术。神经阻滞一般不产生组织损伤现象，是目前麻醉方法中容易实现精准麻醉的一种方法。神经阻滞技术包括股神经阻滞、坐骨神经阻滞、腰丛神经阻滞等。

传统神经阻滞技术是通过人体解剖的体表标志定位，或者在神经刺激仪的帮助下找到神经干，盲目性较大，会造成神经损伤和麻醉药物误入血管的风险。传统的外

周神经阻滞技术没有可视化引导，往往凭借医生的经验和技能实行“盲打”，存在阻滞成功率低、安全性差的缺点。遇到解剖定位困难的患者，反复穿刺和操作时间的延长会导致患者产生不必要的疼痛。因此，神经阻滞的成功，依赖于医生扎实的解剖学知识、丰富的诊疗经验和患者的密切配合。

随着医疗技术的发展，超声引导下神经阻滞技术逐渐应用于临床麻醉领域，相较于传统的神经阻滞技术，其有独特优势，在可视化的情况下，仅需少量的局部麻醉药物，就可以做到充分镇痛，达到手术需求，

避免药物不良反应，有利于患者康复。超声引导下神经阻滞技术被称为麻醉医生去除疼痛的“第三只眼”，具有安全高效、精准定位的优势。麻醉医生通过超声显像，观察外周神经及周围结构，并在超声实时、动态引导下穿刺到目标神经周围，精准注射局部麻醉药物，避免对周围组织造成损伤；降低了神经损伤等并发症的发生率，提高了阻滞效率；实现了“指哪打哪”的精准化麻醉目标。目前，超声引导下神经阻滞技术已广泛应用于手术麻醉、术后镇痛、疼痛治疗等。

超声引导下的神经阻滞技术的适应证，为颈神经及颈神经阻滞，臂丛神经及分支组织阻滞，腰丛神经及分支阻滞，坐骨神经及分支阻滞，肋间神经阻滞，以及腹腔神经丛阻滞等。这样，可实现上下肢、胸腹部手术的麻醉和术后镇痛。

神经阻滞技术与全身麻醉联合，可使全身麻醉时的药物用量减少，使患者在术中更加平稳，术后恢复更快。患者在全身麻醉后，有很多不适症状，如恶心、头晕等，与麻醉药物残留有一定关系。因此，若手术需要采用超声引导下的神经阻滞技术，可减少全身麻醉药物的用量，降低不良反应的风险。术后，患者的疼痛症状会明显减轻。

对于一些特殊人群，如危重患者不适合全身麻醉、小儿畸形等患者具有重要意义。该技术可减少患者术后疼痛程度，使患者在围术期更加舒适，加快患者康复速度，住院时间和住院花费也相应减少，提高了患者的满意度。

目前，在临床上，超声引导下的神经阻滞技术不仅可用于手术麻醉，还可用于镇痛治疗，比如肩周炎、肋间神经炎等疾病。（作者供职于河南省信阳市光山县中医院麻醉科）

怎样防治高血压性脑出血

□王栋

高血压性脑出血是高血压病的严重并发症之一，是由于长期高血压导致脑内小动脉管壁发生变性、缺血、坏死、微小动脉瘤形成等病理改变。在此基础上，当血压剧烈升高时，这些小血管发生破裂、出血，导致脑实质内出血。多发性高血压性脑出血是我国的常见病、高发病，致残率、致死率高，给患者、家庭和社会造成了很大的负担。因此，我们应积极防治高血压性脑出血。

疾病症状与治疗方法
高血压性脑出血的常见症状有剧烈头痛、头部出现撕裂样疼痛，使人难以忍受；头痛剧烈时，呕

吐时常发生；说话不清楚，嘴歪斜；肢体麻木无力，感觉障碍；意识不清，昏迷及大小便失禁等。其治疗方式包括内科保守治疗及外科手术治疗，一般情况下，医生根据患者脑内出血的位置、出血量的多少、病情轻重等，选择具体的治疗方案。急性期发病比较突然，所以治疗重点为控制血压、降低颅内压及预防血肿扩大。一般治疗：患者应卧床休息，不可从事体力劳动，密切观察生命体征，保持呼吸道通畅，必要时可吸氧。药物治疗：常用降压药，如钙离子拮抗剂、血管紧张素抑制剂等。服用降压药时，患者应遵照

医嘱，不可随意增减或撤换药物，否则会影响降压效果。常用的脱水剂，比如甘露醇，常与利尿剂合用；止血药，比如巴曲酶可抑制脑血肿不断扩大，以及亚低温治疗可降低脑细胞代谢、改善脑组织的血流灌注、帮助恢复脑细胞功能。外科手术治疗的主要目的，首先是清除血肿、降低颅内压，挽救患者的生命；其次，尽可能早期减少血肿对周围组织的损伤，降低致残率。其手术方式包括开颅血肿清除术和微创血肿引流术。

早发现、早诊断、早治疗非常重要。被确诊为高血压病的患者，要及早进行危险因素筛查与干预。危险因素包括糖尿病、血脂异常、心房颤动、长期饮酒吸烟、缺少运动、肥胖、有脑卒中家族史等。

预防措
药物治疗 控制血压平稳是预防高血压性脑出血的重要环节。对于有高血压病史的患者，除及时到医院就诊、坚持服药治疗外，还要每天定时测量血压。一定要保证血压在接近正常值或者低于正常值的平稳状态，尽可能避免血压波动过大；同时，控制血脂、血糖，必要时长期规范服药，延缓血管功能退化，预防或延缓脑出血。

养成健康的生活方式。一是合

理膳食，坚持低盐、低脂饮食，多吃一些蔬菜和水果；预防便秘，避免因用力排便造成血压升高，导致脑出血。二是保持心态平和，注意防寒保暖；适度运动，如健步走、慢跑等；缓解焦虑情绪，保持积极、开朗的心情。三是戒烟戒酒，吸烟能刺激交感神经，使血管收缩，血压升高，可使高血压病及动脉硬化加重；酒精可破坏血管的调节能力，使血压升高，增加出血的风险。此外，对于有颅内动脉瘤的患者，应尽早咨询专业医生，及时治疗，有利于控制病情。

（作者供职于南阳市第二人民医院神经外科）

肌腱损伤的手术护理

□李鸿雁

在日常生活、工作中，人们时常在不经意间受到某种伤害。一些肌腱由于处在身体比较浅表的位置，更容易受到损伤。

根据肌腱损伤的程度，可分为扭伤、撕裂、部分断裂和完全断裂。功能受限是早期出现的症状，屈肌腱损伤可能导致屈曲困难（如手臂屈肌腱损伤，手臂无法正常屈曲）、伸肌腱损伤可能导致伸直关节困难（如手臂屈肌腱损伤，手臂无法正常伸直）。疼痛在慢性肌腱炎患者中比较常见。急性肌腱炎患者伴有骨折或者肌肉损伤，会出现疼痛症状。

少数肌腱炎患者可能仅在按压肌腱部位时疼痛，活动时没有疼痛感。肿胀与损伤的严重程度相关，剧烈活动时的急性损伤容易引发血肿。

肌腱损伤患者的治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗。对于肌腱损伤较轻的患者，要注意休息，使用止痛药、消炎药，比如双氯芬酸钠、布洛芬等，可涂抹外用乳膏，也可采用口服药进行治疗。其主要作用是消除局部炎症，缓解疼痛。但是，存在胃肠道不良反应者，需要在密切监测下使用。肌腱完全断裂者，有必要完善

各项术前检查，排除手术禁忌证，然后对断裂的肌腱做吻合术。其目的是恢复肌腱的连续性，为损伤的肌腱纤维生长提供保障。

首先，术后，患者需要严格进行石膏托外固定，可以让肌腱附着处的关节不会继续牵拉受伤的肌腱，让患者充分休息，促使其进行修复。上肢肌腱损伤术后，患者应争取尽早下床活动；下肢肌腱损伤术后，患者应根据医嘱，在适当保护下进行活动，以防下肢静脉血栓。术后，患者应注意手术部位的清洁与消毒，不要沾水、不要洗澡。术后，如果放置了引流袋，需

要将引流袋挂在容易看见、不影响患者翻身的位置，患者活动时要避免将引流管拉出；保持引流管与伤口接触部位洁净，预防感染；注意引流袋的位置，不要高于切口平面，防止液体倒流；预防导管受压、扭曲、折叠，在咨询医生后，可以定时挤压引流管，预防引流物阻塞引流管；应咨询医生，了解正常引流液的状态和量，发现异常情况时，应及时告知医生。

其次，术后8小时内，严格禁食，使用静脉滴注补充营养。术后第一天起，可视情况给患者吃流食，如米汤、豆浆、果汁等；术后第

二天起，可给患者吃半流食，如牛奶泡面包、米粥、枣泥、米糊等；术后第三天起，患者可正常饮食，多吃高蛋白的食物，例如鱼、豆制品等；注意营养均衡，多吃水果、蔬菜；定期复查，每隔一周复查一次，主要观察切口是否愈合及进行肢体关节功能康复指导等。

再次，术后，患者需要卧床休息，避免下床走动。一般在术后第三天，患者可以开始身体活动，不能一直卧床休息。尽早进行康复锻炼，能够预防肌肉萎缩、关节僵硬。

最后，需要注意的是，石膏固定去除后，患者应进行康复锻炼。康复锻炼要循序渐进，不可过度锻炼，以免影响肌腱愈合，不利于身体康复。

（作者供职于漯河市第一人民医院急诊手术室）

药剂科在医疗保健中的作用

□李浩

在医疗保健体系中，药剂科是负责药物制备、管理和监管的医疗专业部门。这不仅关乎药物治疗的正确性和安全性，还是医疗保健体系中不可或缺的一部分。

确保药物治疗的安全性和有效性
药剂科是负责药物管理和监管的核心部门，确保药物治疗的安全性和有效性。药剂科拥有专业的药师和药品管理体系，能够确保药物使用的合理性和规范性，避免药物滥用和错误用药。此外，药剂科还承担着药物不良反应监测和报告的责任，需要及时收集和反馈药物相关的信息，采取必要措施。

参与临床决策
药剂科不仅是药物的供应部门，还积极参与临床决策。药剂科药师具备扎实的药学知识和丰富

的实践经验，能够为医生提供药物治疗建议，从而为患者制定合理的药物治疗方案。例如药师可为医生提供药物的相互作用、配伍禁忌等信息，帮助医生做出准确的诊断和治疗决策。

药物研发和创新
药剂科承担着药物研发和创新的使命。药剂科与科研机构、制药企业等合作，开展药物研究和新药开发等项目。他们深入研究药物的化学结构、药理作用、代谢机制等，可以提高药物的治疗效果，降低不良反应。此外，药剂科还参与药物的临床试验和上市后监测，

确保新药的安全性和有效性。

提供药学教育和培训
药剂科是药学专业知识的汇聚地，为医疗团队提供专业的药学教育和培训。药剂科药师定期为医生、护士和其他医疗保健人员提供药物知识培训，帮助他们了解药物的种类、作用机制、用法用量、不良反应及应对措施等方面的知识。此外，药剂科还针对药物治疗中出现的问题，为医疗团队及时提供合理的解决方案和建议。

保障医疗质量和安全
药剂科在医疗质量和安全方面发挥着重要作用。他们制定和

执行药物管理政策和标准，确保药物治疗过程中的质量和安全。例如药剂科会定期对药品的采购、储存、配制和使用进行质量检查和评估，以确保药品的质量和安全。此外，药剂科还与医疗团队紧密合作，共同应对医疗事故和不良反应事件，及时采取措施，防止类似事件再次发生。

宣教与咨询
药师会向患者介绍药物治疗的目的、用法用量、不良反应及应对措施等知识。他们与患者沟通，了解用药情况、身体状况和用药依从性，及时发现并解决药物

治疗中的问题。此外，药剂科还为患者提供药物咨询服务，解答他们的疑问和困惑。

总之，药剂科在医疗保健中扮演着重要的角色。药师负责药物的制备、配制、管理和监管，确保药物治疗的安全性和有效性。药剂科还积极参与临床决策、药物研发和创新，为医疗团队提供专业的药学教育和培训等服务。同时，药师还致力于医疗质量和安全，参与患者教育和咨询工作，为患者的健康保驾护航。

（作者供职于山东省滕州市中医医院）

心 灵驿站

焦虑情绪是人们比较常见的情绪之一。无论是孩童与家长分开时的撕心裂肺的哭喊，还是学生在考试前的紧张状态；无论是在工作中，面对多种压力时的惴惴不安，还是生活中遭遇挫折时的不知所措；无论是年迈时，对子孙是否回家陪伴的猜测，还是担心孩子们是否平安健康的忧虑……这些充分表明焦虑情绪几乎伴随了我们的一生。

其实，焦虑也不一定是坏事，适度的焦虑能够促使大脑中神经递质的变化，从而提高处理外界事件的能力，提高人们的警觉水平；能够激发动力，让人们去追求更高的目标，甚至能够提高专注力，促使人们顺利完成工作。然而，过度焦虑极易对身体造成不良影响，经常使人们不知所措。如果您有过度焦虑现象，就需要到医院，寻找精神科医生就诊。

消除焦虑情绪是一种心理治疗，过程比较艰辛，比如服用抗焦虑药物，会产生副作用。与药物治疗相比，食疗能够让人们更容易接受。欧米伽3脂肪酸是一组多元不饱和脂肪酸，是人体必需的营养物质，人们需要通过食物获得。欧米伽3脂肪酸不仅可以保护心脏功能，还可以调节血脂、血压、抗瘤及缓解焦虑情绪等。研究结果显示，欧米伽3脂肪酸与常用的抗抑郁药有类似作用，可以改善神经传导通路，增加体内神经递质的分泌量，有助于平稳情绪。

2018年9月，日本国家癌症研究中心研究报告指出，每天摄入2克以上欧米伽3脂肪酸的人，比没有摄入的人的焦虑症状减轻了。目前，其减轻焦虑的机制尚不清楚。美国国家研究中心的研究结果显示，摄入富含欧米伽3脂肪酸的秋刀鱼和沙丁鱼等，可以缓解焦虑，他们希望找出通过饮食调节就能缓解患者焦虑的方法。以上的科学研究结果，均显示了欧米伽3脂肪酸对情绪的有益帮助，虽然和药物改善焦虑的机制不一定相同，但是最终的结果令人欣慰。

一般而言，只有每天至少摄取2克的欧米伽3脂肪酸，才能取得抗焦虑效果。在常见的食物中，亚麻籽油和鱼类中，欧米伽3脂肪酸的含量较高，比如秋刀鱼和沙丁鱼。当然，如果不想吃鱼，也可食用亚麻籽油、核桃等坚果，也可提供丰富的欧米伽3脂肪酸。在日常膳食中，保持食物的多样性同样重要。人们在情绪不佳时补充富含欧米伽3脂肪酸的鱼类等，有助于缓解焦虑情绪，保持积极、乐观的心态。

（作者供职于郑州市第八人民医院）

关节损伤的预防措施

□黄永青

关节是人体中非常关键的一个组成部分。在生活中，人们一旦不小心，就会造成关节损伤。虽然关节损伤属于正常现象，但是如果处理不当就容易导致关节炎。那么，如何防治关节炎呢？

预防风寒湿邪侵入 应尽量避免遭受风寒，在有暴风雨和湿气重的环境里，关节部位不宜沾水；不宜穿潮湿的衣物、湿鞋、袜子等。在夏季，暑热难耐，切勿过量食用冷饮等。

劳逸结合 膳食合理、起居有常、劳逸结合是强身健体的重要方法。在治疗疾病过程中，一部分风湿性关节炎患者的症状已被控制；在恢复期，患者时常因疲倦、劳累，导致病情加重。因此，患者应注重劳逸结合，比如适度运动和充分休息等。

保持良好的心态 有一部分患者由于关节受到损伤，活动受限，产生过分焦虑、抑郁等情绪，不利于控制病情。因此，良好的精神状态对疾病有一定的辅助治疗作用。

避免剧烈运动 虽然适当的锻炼能够增强人的体质，但是过于剧烈的运动容易对关节形成较大的冲击，导致关节损伤；同时，在剧烈运动时，人体会产生大量的汗水，如果汗水浸湿了地板、衣物等，就会导致行动上不便，甚至引起摔倒等现象，造成关节损伤。

合理膳食 关节作为人体的一种重要组织，对于钙、蛋白质等营养物质有较大的需求量。因此，在平时，患者可以通过多吃奶制品、豆制品等来增加营养，有利于增加关节的强度。此外，患者可多吃一些紫菜、海带及鱼虾等，能够补充人体多种维生素，比如维生素D、维生素C等。

减肥 当人们过度肥胖时，关节所承受的压力和正常人相比，也会相应增大，会使关节的软组织受到损伤。因此，减肥也是预防关节损伤的重要手段之一。

（作者供职于平煤神马医疗集团总医院）

什么食物能缓解压力和焦虑

□李文峰

焦虑情绪是人们比较常见的情绪之一。无论是孩童与家长分开时的撕心裂肺的哭喊，还是学生在考试前的紧张状态；无论是在工作中，面对多种压力时的惴惴不安，还是生活中遭遇挫折时的不知所措；无论是年迈时，对子孙是否回家陪伴的猜测，还是担心孩子们是否平安健康的忧虑……这些充分表明焦虑情绪几乎伴随了我们的一生。

其实，焦虑也不一定是坏事，适度的焦虑能够促使大脑中神经递质的变化，从而提高处理外界事件的能力，提高人们的警觉水平；能够激发动力，让人们去追求更高的目标，甚至能够提高专注力，促使人们顺利完成工作。然而，过度焦虑极易对身体造成不良影响，经常使人们不知所措。如果您有过度焦虑现象，就需要到医院，寻找精神科医生就诊。

消除焦虑情绪是一种心理治疗，过程比较艰辛，比如服用抗焦虑药物，会产生副作用。与药物治疗相比，食疗能够让人们更容易接受。欧米伽3脂肪酸是一组多元不饱和脂肪酸，是人体必需的营养物质，人们需要通过食物获得。欧米伽3脂肪酸不仅可以保护心脏功能，还可以调节血脂、血压、抗瘤及缓解焦虑情绪等。研究结果显示，欧米伽3脂肪酸与常用的抗抑郁药有类似作用，可以改善神经传导通路，增加体内神经递质的分泌量，有助于平稳情绪。

2018年9月，日本国家癌症研究中心研究报告指出，每天摄入2克以上欧米伽3脂肪酸的人，比没有摄入的人的焦虑症状减轻了。目前，其减轻焦虑的机制尚不清楚。美国国家研究中心的研究结果显示，摄入富含欧米伽3脂肪酸的秋刀鱼和沙丁鱼等，可以缓解焦虑，他们希望找出通过饮食调节就能缓解患者焦虑的方法。以上的科学研究结果，均显示了欧米伽3脂肪酸对情绪的有益帮助，虽然和药物改善焦虑的机制不一定相同，但是最终的结果令人欣慰。

一般而言，只有每天至少摄取2克的欧米伽3脂肪酸，才能取得抗焦虑效果。在常见的食物中，亚麻籽油和鱼类中，欧米伽3脂肪酸的含量较高，比如秋刀鱼和沙丁鱼。当然，如果不想吃鱼，也可食用亚麻籽油、核桃等坚果，也可提供丰富的欧米伽3脂肪酸。在日常膳食中，保持食物的多样性同样重要。人们在情绪不佳时补充富含欧米伽3脂肪酸的鱼类等，有助于缓解焦虑情绪，保持积极、乐观的心态。

（作者供职于郑州市第八人民医院）