

阿尔茨海默病早诊早治是关键

□王秋桦

阿尔茨海默病是一种严重的神经退行性疾病,不仅影响患者的身体健康,还对其心理和社会生活产生深远的影响。由于该病的病因复杂,目前尚未完全明确,但遗传、环境和生活习惯都与其发病风险有关。

阿尔茨海默病的症状主要包括记忆力减退、认知障碍、判断力降低、语言和理解能力受损等。随着病情的发展,患者可能会逐渐丧失独立生活的能力,甚至出现人格和行为的改变。因此,早期诊断和治疗对于控制病情和改善患者的生活质量至关重要。

对于阿尔茨海默病的诊断,医生通常会进行详细的医学史询问、体格检查和神经心理学测试。此外,血液和脑成像等辅助检查也有助于确诊。治疗方面,尽管目前还没有能够完全逆转阿尔茨海默病的药物,但一些药物和非药物治疗方法可以帮助缓解症状、提高患者的生活质量。

病因 阿尔茨海默病的病因复杂,尚未完全明确。目前认为,该病

的发生与遗传、环境和生活方式等多种因素有关。

遗传因素 研究显示,家族遗传是阿尔茨海默病的一个重要风险因素。约有60%的患者具有家族遗传史,一些基因突变与阿尔茨海默病的发生密切相关。APOE—e4基因是阿尔茨海默病最强的遗传风险因子,携带一个APOE—e4基因副本的患者患病风险增加3倍~4倍,而携带两个APOE—e4基因副本的患者患病风险增加15倍~20倍。

环境因素 长期接触某些污染物、重金属等环境因素也可能增加患病风险。比如,长期接触农药、溶剂、重金属等化学物质可能导致神经损伤和阿尔茨海默病的发生。此外,不良的生活习惯如吸烟、缺乏运动等也可能对大脑健康产生负面影响。

生活方式 保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、社交活动等可以降低患病风险。多项研究表明,健康的生活方式可以减少阿尔茨海默病的发生和发展。

症状

阿尔茨海默病的症状主要包括记忆力减退、认知障碍和行为的改变,这些症状可能逐渐出现,初期可能较轻,但随着病情的加重,症状会逐渐加重。

记忆力减退 患者可能出现短期记忆力减退,表现为忘记刚刚做过的事情、找不到常用物品等。随着病情的发展,长期记忆力也可能受到影响,如忘记熟人的名字、失去时间概念等。

认知障碍 患者可能出现思维混乱、判断力下降、注意力不集中等症状。他们可能难以进行复杂的思考和决策,失去解决问题的能力。

行为改变 阿尔茨海默病患者可能出现情绪不稳定、易怒、攻击性行为等症状。他们可能变得孤僻、焦虑或抑郁,对日常活动失去兴趣。此外,患者还可能出现睡眠障碍、幻觉和妄想等症状。

诊断

阿尔茨海默病的诊断主要依据症状表现和神经心理学测试。常用的神经心理学测试包括简易

智力状态检查(MMSE)、阿尔茨海默病评定量表一认知分量表(ADAS—Cog)等,可以评估患者的认知功能和记忆能力。此外,医生还可能进行体格检查和实验室检查,排除其他可能导致记忆力减退的疾病。头颅MRI(磁共振成像)和CT扫描(计算机层析成像)等影像学检查可以帮助排除其他疾病引起的记忆力减退。

治疗

目前,阿尔茨海默病尚无根治方法,但药物治疗和非药物治疗可以帮助缓解症状,提高患者的生活质量。药物治疗主要包括胆碱酯酶抑制剂和NMDA受体拮抗剂(盐酸美金刚片)等,可以改善认知功能和行为异常。非药物治疗包括认知训练、生活技能训练和心理治疗等,可以帮助患者保持积极的生活态度和独立的生活能力。此外,良好的生活习惯和环境因素也可以延缓病情的发展。

预防

预防阿尔茨海默病的方法主要包括以下几个方面:保持健康的

生活方式,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等;积极控制慢性疾病,如高血压病、糖尿病、高脂血症等;进行认知训练和社交活动,保持大脑的活跃度;避免头部外伤和长期精神压力等。

此外,保持良好的心理状态和社会交往也有助于预防阿尔茨海默病的发生。早期发现和治疗轻度认知障碍也可以降低发展为阿尔茨海默病的风险。

总之,阿尔茨海默病是一种常见的神经退行性疾病,对老年人的生活质量和健康状况造成了严重影响。了解阿尔茨海默病的病因、症状、诊断和治疗方法有助于更好地预防和治疗该病。对于已经患病的患者,应该积极配合医生的治疗和建议,同时保持良好的生活态度和积极的生活方式,以延缓病情的发展,提高生活质量。同时,家庭和社会也需要提供更多的支持和关爱,帮助老年人应对这一疾病挑战。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院安徽医院脑病一科)

髋关节置换术护理指南

□苏子梅

髋关节置换,是将人工假体,包含股骨部分和髋臼部分,利用骨水泥和螺丝钉固定在正常的骨质上,以取代病变的关节,重建患者髋关节的正常功能。

髋关节置换术是一种常见的手术,用于治疗髋关节疾病或损伤严重的情况。术后的家居护理非常重要,可以帮助患者恢复和预防并发症。

保持伤口清洁 髋关节置换手术后的前几天,伤口可能会出现渗液,这是正常的反应。为了保持伤口的清洁,患者可以每天用温水轻轻清洗伤口。确保伤口保持干燥,以帮助预防感染。避免使用可能会刺激伤口的化学物质或物品。每个人的恢复过程可能不同,如果你有任何疑问,请及时咨询医生。

注意伤口愈合 髋关节置换术后的伤口需要逐渐康复。为了促进伤口的愈合,医生可能会建议患者使用抗菌药膏。如果患者的伤口出现红肿、分泌物增多、发热或疼痛加剧等情况,请及时就医。

床上活动 髋关节置换术后的初期阶段,患者需要保持在床上休息,但也需要进行一些简单的活动,比如,踝关节运动和膝关节屈伸。踝关节运动包括将脚向上和向下移动,而膝关节屈伸则是将膝盖弯曲和伸直,这些简单的活动可以增强患处的血液循环,防止血液在静脉中积聚,减少血栓形成的风险。患者应遵循医生的康复建议,根据个人情况的舒适度逐渐增加活动的强度和范围。

步行锻炼 根据医生的建议,患者可以逐渐开始行走和进行其

他轻度活动。起初,可能需要使用助行器或拐杖来保持平衡和减轻髋关节的压力。随着时间的转移,可以逐渐增加活动的时间和强度,但要避免剧烈运动或长时间站立,这样可以帮助患者恢复身体功能,并减少髋关节的不适。务必在进行任何新的活动之前咨询医生,以确保您的康复过程顺利进行。逐渐增加活动量是关键,而不要过度劳累或过度使用髋关节。

睡眠姿势 为了保护新置换的髋关节,患者应避免睡在做过手术的那一侧,可在床上使用额外的枕头来支撑臀部,这有助于减轻手术侧髋关节的压力,为其提供更好的支撑和稳定性,有助于促进康复过程。

饮食和营养 均衡的饮食在伤口愈合和康复过程中至关重要。患者应确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以促进骨骼健康和肌肉修复。另外,遵循医生或营养师的建议并控制体重,避免对髋关节施加过度负荷,这些措施将有助于患者快速康复。

安全注意事项 在居家护理期间,务必确保家居环境的整洁和安全,降低患者跌倒和滑倒的风险。可为患者配置坚固的扶手和防滑垫,尤其要注意避免地面潮湿。此外,患者应避免扛重物或过度扭动髋关节,以免引发潜在的伤害。

康复和理疗 术后康复和理疗是恢复髋关节功能的重要步骤,医生和物理治疗师会根据个人情况制定康复训练和理疗计划。这些计划通常包括肌肉强化、增加关节活动度和平衡训练

等内容,通过这些方法,可以促进肌肉的恢复和增强,提高关节的灵活性和稳定性。康复训练和理疗的目标是帮助患者恢复正常的髋关节功能,减少疼痛和不适,并提高患者生活的质量。

定期复诊 术后定期复诊对于确保髋关节置换术的效果和身体康复非常重要。遵循医生的建议按时复诊,并及时报告任何异常症状或问题,这些都是需要注意的事项。复诊可以帮助医生评估手术的效果,监测身体康复的进程,并及时发现并处理任何潜在的并发症或问题。通过定期复诊,医生可以根据术后情况进行调整和指导,以确保最佳的康复效果。因此,术后定期复诊是术后护理的重要组成部分。

了解并注意并发症 手术后可能出现一些并发症,包括感染、血栓形成或关节松动,这些并发症可能会引起异常症状。比如手术部位发热、红肿、疼痛或出现渗出物等感染的症状。血栓形成可能导致深静脉血栓栓塞症状,比如肿胀、疼痛或静脉充血。关节松动可能会导致疼痛、不稳定感或活动受限。因此,如果患者在髋关节置换术后出现异常,应立即向专业医生寻求帮助。

总之,患者髋关节置换术后,患者一定要与医疗团队保持密切联系,遵循他们的医疗建议。髋关节置换术后的家居护理需要时间和耐心,就能重新获得活动能力。

(作者供职于广西省钦州市第二人民医院)

急诊护士『由知到行』提升心肺复苏技能

□王晓洁

心搏骤停的紧急情况下,心肺复苏是挽救生命的关键。心肺复苏是急诊护士必须掌握的重要技能之一,在救护患者生命的过程中起着至关重要的作用。但要在紧急情况下高质量完成心肺复苏,急诊护士需要通过训练和实践,将知识转化为行动。因此,本文将探讨急诊护士如何从理论知识到实际操作中进行有效转化,以确保心肺复苏技术的高效应用。

心肺复苏是一项紧急医疗技术,用于挽救因心脏骤停危及生命的患者。急诊护士作为急救团队的重要成员,需要熟练掌握心肺复苏技术,并在紧急情况下迅速展开救治工作。

临床关于心肺复苏患者的抢救过程和抢救时急诊护士需要掌握的急救技巧如下:首先,急诊护士在进行心肺复苏术前需要迅速判断患者的意识状态和呼吸情况,如果患者处于昏迷状态且没有呼吸,急诊护士需要立即启动心肺复苏程序。在进行心肺复苏时,急诊护士需要保持镇定并迅速调动周围人员的协助,确保患者能够得到及时有效地抢救。其次,心肺复苏的过程包括人工呼吸和胸外按压两个关键环节。在进行人工呼吸时,急诊护士需要将患者的头部稍微后仰,用手捏住患者的鼻孔,然后用嘴对嘴或使用专用呼吸面罩进行呼吸。在进行胸外按压时,急诊护士需要将患者平放在坚硬的表面上,双手交叉放在患者胸骨下方,用力按压胸部,以维持患者的心脏循环。此外,急诊护士在进行心肺复苏时需要注意力集中,确保操作规范且不间断,他们需要密切观察患者的生命体征变化,及时调整抢救措施,以提高患者的生存率。在心肺复苏的过程中,急诊护士还需要与医生和其他护理人员密切配合,共同为患者争取宝贵的抢救时间。

抢救心肺复苏是一项高难度且高风险的工作,需要护士具备扎实的专业知识和丰富的实践经验,如何确保急诊护士能将学习的理论知识灵活应用到实践中发挥关键性作用还需要进一步展开探讨和分析。

急诊护士需要通过系统的培训学习心肺复苏的相关知识。这种培训通常包括理论课程和实际操作,在理论课程中急诊护士将学习心肺复苏的相关知识,包括心搏骤停和呼吸骤停的识别标志、心肺复苏的基本原理和步骤、使用自动体外除颤器(AED)的技能等。在这一阶段,急诊护士需要深入理解心肺复苏的重要性和紧急性,掌握正确的操作流程和技术要点,了解心肺复苏在不同年龄段和病情下的适用性和注意事项,以便根据实际情况进行灵活应用。在实际操作中,急诊护士将通过真实场景演练,掌握正确的心肺复苏技巧和团队合作能力,只有通过系统的培训,急诊护士才能够全面理解心肺复苏的重要性,并且具备实际操作的能力。

急诊护士需要通过模拟训练和实际操作来巩固和提升心肺复苏技术。实操训练可以在模拟人体模型或模拟器上进行,通过模拟真实场景来训练急诊护士的反应能力和技术操作。在模拟训练中,急诊护士可以不断重复练习心肺复苏的每个步骤,直到熟练掌握为止。同时,他们还可以结合实际案例进行讨论和分析,以加深对心肺复苏技术的理解和应用。这种训练可以帮助急诊护士保持技能的熟练度,并且在紧急情况下能够做出正确的判断和快速的反应。

急诊护士还需要加强团队合作意识和沟通能力。心肺复苏通常需要多人协作完成,包括急救医生、护士、呼吸治疗师等多个医务人员。因此,急诊护士需要在平时加强与团队成员的沟通和协作,建立起良好的工作关系,只有在团队的配合下,心肺复苏才能够顺利进行,患者才能够得到最大程度的救治。

急诊护士需要在临床实践中不断积累经验,不断完善和提升心肺复苏技术。在实际急救工作中,急诊护士需要面对各种复杂情况和意外变化,需要灵活应对并及时调整救治策略,通过参与真实急救案例的处理,急诊护士可以逐渐提升自己的应变能力和技术水平,不断完善心肺复苏技术。

总之,急诊护士完成“由知到行”的心肺复苏技能需要经过系统的培训、持续的技能训练和良好的团队合作,希望未来能有更多的急诊护士能够掌握这一重要技能,为患者的健康贡献自己的力量。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元急诊科)

高血压病和脑卒中之间存在着千丝万缕的联系,深入了解两者之间的关系,以及如何通过调整日常生活习惯来保护人们的大脑,对于每个人来说都是至关重要的。

高血压病是导致脑卒中的一项重要危险因素。长期的血压升高状态会对血管壁造成持续性的损害,逐渐增加动脉粥样硬化的风险。而动脉粥样硬化是一种慢性血管疾病,它会导致血管逐渐变窄、变硬,进而影响到血液的正常流动。

当血压持续升高到一定程度时,血管壁可能无法承受这种压力而发生破裂,导致脑出血。脑出血是一种严重的脑卒中类型,它对脑组织造成直接的损害。此外,高血压病还可能导致血液渗入脑组织,形成血栓,从而引发脑梗塞。脑梗死是另一种常见的脑卒中类型,它会导致脑部血液供应中断,进而引发脑组织缺血、缺氧。

除了直接导致脑卒中之外,高血压病还可能通过其他途径增加脑卒中的风险。比如高血压病患者往往伴有其他心血管疾病危险因素,如高脂血症、糖尿病等,这些因素之间相互作用,进一步加剧了血管损害和动脉粥样硬化的进程,从而增加了脑卒中的发生风险。

因此,对于高血压病患者来说,积极控制血压、改善生活习惯、降低其他心血管疾病危险因素的水平,都是预防脑卒中的重要措施。已经发生过脑卒中的患者,更应该重视血压的控制和危险因素的管理,以降低再次发生脑卒中的风险。

健康饮食 低盐、低脂、高纤维的饮食习惯有助于控制血压和预防动脉粥样硬化。日常饮食增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,都有助于保持健康的血压水平。同时,饮食应保持适度,避免暴饮暴食,以减轻胃肠负担,降低高血压病的风险。

适度运动 定期进行适量的有氧运动(如快走、游泳、跑步等),可以降低血压,增强心肺功能,提高血液循环效率。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟的高强度有氧运动。运动时,应避免过度劳累,防止运动损伤。

控制体重 肥胖会增加高血压病和糖尿病的风险,而这两种疾病都是脑卒中的高危因素。保持健康的体重,有助于降低脑卒中的风险。同时,应避免长时间久坐,定期起身活动以缓解肌肉疲劳。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加高血压病和脑卒中的风险。戒烟限酒,是保护大脑的重要步骤。建议男性每天饮酒不超过25克,女性每天饮酒不超过15克。对于有烟酒习惯的人,应逐渐减少烟酒的摄入量,直至完全戒除。

定期检查 对于有高血压病家族史的人群,定期进行脑部检查,以及早发现并处理可能的血管问题,也是预防脑卒中的重要手段。建议每年进行一次体检,重点监测血压、血脂、血糖等指标。若发现异常指标应及时就医,接受专业治疗和管理。

保持心理健康 长期的精神压力和焦虑可能导致血压升高,从而增加脑卒中的风险。学会有效应对压力,保持乐观的心态,对保护大脑健康至关重要。建议通过冥想、瑜伽、听音乐等方式放松心情。同时,应积极寻求社交支持和倾诉,与亲朋好友分享自己的快乐和烦恼。

合理用药 一旦被诊断为高血压病,应遵医嘱按时服药,不可随意增减药量或停药。同时,应注意药物的副作用,如有不适及时就医。对于需要长期服药的高血压患者,应保持耐心和积极配合医生的治疗方案,以获得最佳的治疗效果。

警惕先兆症状 如果出现突然的头痛、眩晕、恶心、呕吐、失语、偏瘫等症状,应立即就医。及早就发现和进行治疗卒中可以显著提高康复机会和减少后遗症。在日常生活中,应提高对脑卒中先兆症状的认识和警惕性。

增强免疫力 保持充足的睡眠和良好的饮食习惯有助于增强免疫力。同时,适当锻炼、放松心情也有助于提高身体抵抗力,预防病毒感染引发的脑卒中。在流感季节应避免前往人群密集的场所,注意保持室内空气流通。若出现发热、咳嗽等症状应及时就医治疗。

避免久坐 长时间久坐会增加血液循环障碍和肥胖的风险,进而增加脑卒中的风险。建议每小时起身活动5分钟~10分钟,缓解久坐带来的不适。同时,应合理安排工作和学习时间,适当休息和放松身心。

总之,了解高血压病与脑卒中的关系,并采取相应的措施来保护大脑,对于维护我们的健康具有重要意义。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院安徽医院脑病一科)

高血压病与脑卒中的关系

□骆燕玲

手足口病不可怕 科学防治有方法

□陈 静

手足口病是一种常见的小儿传染性疾病,多见于5岁及以下的婴幼儿,其中1岁~2岁年龄段最为常见。手足口病发病从3月下旬开始增加,4月份~6月份进入春夏季高发季节。手足口病是什么原因引起?有哪些临床表现?有哪些注意事项?下面我们一起来看看吧。

形成原因

肠道病毒是小核糖核酸病毒科的一个属,是小RNA病毒科,有100多个血清型,根据其遗传特性分为A、B、C、D四组。

中国病原学监测结果显示,引起我国手足口病的肠道病毒有30多种血清型,其中以A和B组肠道病毒、肠道病毒71(EV—A71)、柯萨奇病毒A组16型(CV—A16)、柯萨奇病毒A组6型(CV—A6)、柯萨奇病毒A组10型(CV—A10)最为常见, EV—A71是引发手足口病重症和死亡的主要病原。

临床表现

手足口病的潜伏期为2天~10天,平均3天~5天。病情通常较轻,有自限性,预后良好,病程7天~10天后可完全治愈。

大多数患儿的主要临床表现为发热,口腔黏膜可能出现散在疱疹,斑丘疹出现在手、足和臀部,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。有些病例只有皮疹或疱疹性咽炎,个别病例可能没有皮疹或表现为大疱样改变。只有少部分患者病情会迅速恶化,累及大脑、肺部和心脏,出现脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等严重并发症。

如何传播

肠道病毒的传播途径很多,也很容易传播,患者发病一周内传染性较强,主要是通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液传播,也可以通过污染的手、毛巾、牙杯、玩具、餐具、玻璃

器皿、床单等物品传播,或通过接触环境、呼吸道(咳嗽、打喷嚏等)传播。此外,饮用或食用被病毒污染的食物或水也会感染。

注意事项

健康监测 在居家隔离的过程中,父母及照顾者要严密监视患儿的病情。3岁以下,病程3天以内, EV—A71感染者,有较高的发病风险。如果患者持续高热(3天以上),并且出现精神萎靡、嗜睡、易惊、烦躁或四肢颤抖、抽搐等神经系统异常症状,有可能在短期内演变成严重的疾病,需要及时入院检查。

居家消毒 每日对儿童接触的家具、玩具,地板进行清洗,并一周使用含氯消毒剂进行一至两次消毒。家中没有孩子得手足口病时,按普通的家庭预防措施就可以了。家中有患有手足口病的儿童,可以按照下列方式进行消毒:用50摄氏度以上的热水将餐具、毛巾等物品浸泡30分钟或煮沸3分钟;用含有氯的消毒剂,按

照使用说明每日进行清洗,儿童的痰、唾液和粪便、擦拭用纸等也要加入适量的消毒剂,搅拌均匀后才丢入厕所中。

严格隔离 居家隔离的时间是在孩子症状得到控制后一周内,这段时间内,孩子不要外出,不要前往幼儿园等人多的公共场所,不要和其他孩子一起玩耍。对与该儿童生活在一起的其它孩子也应该进行相应的隔离。

预防方法

注意保持手部的清洁 在接触公共物品,唾液和呼吸道分泌物后,上完厕所和吃饭之前,患儿的监护人应该在准备食物、换尿布或者处理有排泄物的东西之前,用水和洗手液或肥皂进行适当的洗手。

避免与生病的孩子接触 避免和生病的孩子共用餐具,或其它私人物品,以防止交叉感染。当接触到被污染的餐具、公共物品时候,不洗手就有可能被感染。

(作者供职于广西省钦州市第二人民医院)

窗通风,晾晒衣物被褥。台面、门把手等每日频繁接触的物品及玩具等,应定时进行清洗、消毒。

注重食品卫生 婴儿使用的奶瓶、奶嘴和儿童使用的餐具,在使用前和使用后要进行彻底的清洁和消毒。不要让孩子喝不干净的水和吃生冷的食品。

减少聚集 在手足口病流行期间,切勿将小龄带人流密集及空气流通不良的公共场所。

接种疫苗 EV71疫苗能有效防治由其引发的手足口病和其他相关疾病,并能明显减少严重手足口病的发生率与死亡率,鼓励12月龄前儿童完成全程接种。在日常生活中要养成良好的生活习惯,勤洗手,不吃生冷的食物,对患儿接触过的物品进行消毒,不去人流密集的场所、及时接种疫苗等措施可有效预防手足口病的发生。

(作者供职于广西省钦州市第二人民医院)