

科普专家话健康

预防阿尔茨海默病,需要我们减少血管危险因素;积极治疗基础疾病,如糖尿病、高血压病等;改善不良生活方式,如戒烟限酒;保持心情愉快,睡眠充足;合理饮食,营养均衡;保护头部安全,避免受到外伤;多从事脑力活动;坚持定期适度运动。

关注脑健康  
预防阿尔茨海默病

赵静

俗话说:“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”因此,关注老年人脑健康,预防阿尔茨海默病刻不容缓!

“要长寿,先养脑,养脑度百岁。”脑健康关系到每个人的身体健康。每年9月是中国脑健康月,每年9月16日是中国脑健康日,旨在唤起公众对脑健康的重视,加强人们对脑健康的认识和理解。

脑健康是指在特定年龄保持最佳的大脑完整性以及精神和认知功能,没有明显的神经系统疾病。大脑疾病会直接影响脑健康,其中阿尔茨海默病就是病因之一。

阿尔茨海默病,是一种中枢神经系统退行性疾病,病因复杂,公众知晓率和就诊率低,漏诊率和误诊率高,发病率逐年上升。目前,阿尔茨海默病在临床上缺乏有效治疗手段。其主要表现为记忆力下降,日常生活能力减退,还可能伴有精神疾病和运动功能障碍,严重影响老年人的生活质量。每年的9月21日,是世界阿尔茨海默病日。根据《中国阿尔茨海默病报告2022》数据,2019年我国阿尔茨海默病及相关痴呆患者已达到1314万人,是全球阿尔茨海默病患者人数较多的国家之一,且阿尔茨海默病已成为我国第五大致死性疾病。

如何识别阿尔茨海默病

患者会表现为记忆力下降,尤其是忘记刚发生的事情;语言表达出现障碍,往往“言不达意”,喜欢使用代词,而不是使用特定的名词;不能完成熟悉的工作,如厨师做菜出问题等;时间和地点的概念混淆,记不清日期;判断力受损或下降;物品经常放错位置,如把鞋子放进洗衣机里;很难理解空间信息,分不清红绿灯,不能正常过马路;很难合理规划事物,如处理每月的账单会出错;对工作或社会活动的兴趣降低;情绪波动大,也可能有不寻常的行为,如随地吐痰等。

截至目前,阿尔茨海默病无法根治,因此有效预防十分重要。《柳叶刀》国际痴呆症预防、干预和护理委员会公布:全球超过1/3的痴呆症患者,可通过干预危险因素的方法得到预防。研究发现,通过包含合理饮食、药物治疗和生活方式改变等在内的个性化综合疗法,阿尔茨海默病患者丧失的记忆能被恢复,而且记忆改善的效果可持续。这将成为治疗阿尔茨海默病的革命性突破。

如何预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病循证预防国际指南显示,做到以下几点有望延缓或预防阿尔茨海默病的发生。

保持健康生活方式

体重管理:65岁以下的成年人应保持体重指数(BMI)在18.5~24.9之间。65岁以上人群则不宜体重太轻。合理饮食:建议中老年人多摄入富含维生素C的食物,如新鲜的蔬菜、水果等,增加优质蛋白质的摄入量。适度运动:坚持适度运动,每周至少3次,每次持续30分钟以上,可以采取跑步、打太极拳等方式。睡眠质量良好:保证充足的睡眠,保持适当的夜间睡眠时长(不少于4小时,不超过10小时)。烟草控制:不要吸烟,要避免接触环境中的二手烟。心理健康:保持良好的心理健康状态,学会自我调节、合理倾诉,排解消极情绪。认知活动:尽可能多地接受教育。多参与认知刺激活动,如阅读、下棋、学习新技术、玩认游戏等,不仅能有效预防阿尔茨海默病,还可以提高人们的总体生活质量和参与度。

避免罹患会增加阿尔茨海默病发病风险的疾病

保持健康的生活方式、合理用药。维持脑血管系统良好状态,避免罹患动脉粥样硬化等其他脑血管疾病。对卒中患者,密切监测其认知功能的改变,维护心血管健康。心房颤动患者应积极治疗,保持健康的生活方式,避免罹患糖尿病,对糖尿病患者应密切监测其认知功能减退情况。避免罹患高血压病,定期监测血压。高血压病患者应遵照医生建议控制血压水平,避免血压波动过大。保护头部安全,避免外伤。放松心情,避免过度紧张。抑郁症患者应密切监测认知功能。定期监测血同型半胱氨酸。高同型半胱氨酸血症患者,要积极治疗,改善听力、视力等感知觉疾病。通过营养支持和适度运动等措施,帮助老年人保持身体健康,体弱的人群应密切监测认知功能。

(作者供职于河南省夏邑县卫生计生监督所)

(上接第1版)

对于家长们比较关心的安全问题,郸城县妇幼保健院托育中心主任陆凤芝说:“我们中心严格落实安全管理主体责任,建立健全各类安全管理制度,规范各项服务流程,先后出台了预防伤害制度、膳食管理制度等,规范了孩子们入中心晨检、午检流程等,让各项操作更规范。”

对于临床一线的医务人员和双职工家庭来说,很难按时按点接送孩子。为了满足辖区内职工和家庭的托育需求,托育中心提供全日托、半日托、临时托、延时托等多样化的托育服务。并且坚持普惠性质,让有托育需求的家长不会因高昂的费用而发愁,切实降低家庭养育成本。对那些不仅希望满足基本托育需求,更希望孩子得到全方位锻炼提升的家长,中心还开设了各类亲子早教课程,家长可根据自身需要自主选择,切实解决家长的托育服务个性化需求。

郸城县卫生健康委人口监测股股长梁娟说:“托育中心自运行以来,遵循婴幼儿成长的特点和规律,以情为先、以育为主、以医为保障,依托郸城县妇幼保健院保健特色,为全县广大家庭及婴幼儿照护者提供了科学专业的健康管理和早期教育服务,切实增强家庭科学养育能力,解决广大职工及辖区百姓的后顾之忧。”

“我院将持续聚焦群众所需,不断壮大托育服务管理队伍,完善质量保障体系,梳理发展托育服务的路径与模式,推动我县托育服务高质量发展,促进婴幼儿照护服务更加规范化、精细化,打造家门口的‘幸福摇篮’。”郸城县妇幼保健院院长亢国良说。



叙事护理

冰融水现的力量

宋常乐

故事的主人公刘先生是我接诊的一位患者。接诊的时候,刘先生的腹痛症状特别明显,严重的脑梗死后遗症导致他生活无法自理,疼痛令他不停呻吟,身边一个亲人都没有,而且他脾气还特别大。我和同事都小心翼翼,生怕一个不注意就被他骂了。

有一天,我到他的家中出诊。刚进门,我就听到他冷冰冰地对我说:“我大便了,快给我擦擦!”当时,我听到这句话,心里很不舒服,但还是

默默地拿起卫生纸和护理垫帮他清理干净。这时候我想,何不趁此机会跟他聊一聊呢?

于是在清理的过程中,我问他:“您在郑州没有亲人吗?为什么家里人都不来照顾您呢?”他冷冰冰地回答:“我就像一块冰。我没有家人,没有朋友,等太阳出来,冰化了就什么都没有了,我这条贱命不值钱。”

听他说到这里,我的内心瞬间感觉他是多么的孤独。于是我又继续说:“冰也有冰的用处,雪糕如果没有了冰的温度,不早就化成水了吗?您不是心里有什么事啊?”

他沉默了一会儿,淡淡地说:“我年轻的时候没有结婚,没有子女。我有5个兄弟姐妹,但是和他们的关系都不好。”我问他:“那么,您以前上班吗?”他说:“我在一家物业公司上班。

后来我的身体状况不好,人家就不用了。”

我问他:“您平时要是生病了怎么办?”他说:“我在家里感觉特别难受,肚子里像是被针扎一样,于是我就打了急救电话。”

他给我看了看他手机里以前的照片,我看到照片里的他精神抖擞,与现在的他相比,完全不像同一个人。

他忽然对我说:“医生,按照我现在的状况,是不是活不了多久了?”我突然鼻子酸酸的,回答说:“怎么会呢?我在医疗技术很成熟,一定会好起来的。”

每次院前接诊,我们都会帮助他提前联系医院、社区,并且给他翻身、清理排泄物,观察和记录病情等。

有一次接诊,我得知刘先生已经2天没吃饭,我立马请同事帮忙买了炒菜、鸡蛋等食物。我对他说:“我给您带了点儿吃的,快来吃点儿吧。”那一刻,我看到他露出惊讶的表情,一改往日的蛮横态度,用微弱、沙哑的声音一直不停地对我说:“谢谢!谢谢!”而且,他还一直问我的名字叫什么。我说:“您叫我医生就行了。”

不知不觉,我们成了朋友,随后的接诊过程中,他都积极配合。他一改以往冷漠、暴躁的脾气,换成了现在温柔客气的态度。他好像从一块寒冷的冰融化成一汪温暖的泉水。

从业数年,饱尝生死之间的人情冷暖,我深刻体会到什么是温暖的力量,什么是医者仁心。在行医路上,我将坚守一切为了人民健康的信念。

(作者供职于河南黄河科技学院附属医院)



制图:徐琳琳

医务人员如何应对结核病职业暴露

徐吉英

结核病的管理措施

医疗机构应采取有效的管理措施,严格执行医院感染控制制度,完善工作流程,降低暴露风险。

在接诊患者时,医务人员发现肺结核可疑症状者、疑似或确诊结核病患者,应采取隔离措施,将这些患者远离其他就诊人员。

如果条件允许,医务人员应将传染性肺结核患者隔离在空气传播隔离病房;如果没有隔离病房,医务人员应把传染性肺结核患者与其他患者分开,让传染性肺结核患者在一个单独的空间内活动。

医务人员加强对患者健康教育,降低结核分枝杆菌感染他人的可能性。如果有条件,医务人员可以为患者提供医用外科口罩或纸巾,并进行咳嗽礼仪指导。

医疗机构要为疑似肺结核和肺结核患者提供优先服务通道,尽量缩短其在医疗机构内停留的时间。

此外,医疗机构也要为机构内的所有工作人员提供(包括结核病检查在内)的人职和年度健康体检等)健康服务项目。加强管理是有效控制结

核分枝杆菌传播的第一道防线,应优先实施。

医疗机构要加强环境控制,被传染性肺结核患者污染的空气要及时消毒,从源头加强控制环境。自然通风是经济有效的环境控制方法;其他为机械通风、紫外线照射消毒、高效微粒空气过滤器等。通风、紫外线消毒、高效空气过滤等,都应达到相应的技术标准,只有这样才能有效保护工作环境中的医务人员和患者。环境控制的主要作用是降低空气中飞沫浓度,是在医疗卫生机构预防结核分枝杆菌传播的第二道防线。

医务人员应采取个人防护措施。与患者密切接触的医务人员和其他健康人员(如患者家属),应佩戴医用防护口罩,预防结核分枝杆菌感染。个人防护的主要作用是在前两者仍不能有效阻止结核分枝杆菌传播的情况下,通过自我防护,保护健康人群。

发现结核病如何上报

依照《中华人民共和国传染病防治法》关于乙类传染病报告的有关规定,对肺结核病例限时进行报告。各

级疾病预防控制机构、各类医疗机构和采供血机构均为责任报告单位,其执行职务的人员、乡村医生和个体执业医生均为责任疫情报告人。凡在各级各类医疗卫生机构诊断的肺结核患者和疑似肺结核患者均为病例报告对象。凡肺结核或疑似肺结核病例确诊后,实行网络直报的责任报告单位应在24小时内进行网络报告;未实行网络直报的责任报告单位,应于24小时内寄出(送出)“中华人民共和国传染病报告卡”给属地疾病预防控制机构。县级疾病预防控制机构收到无网络直报条件责任报告单位报送的传染病报告卡后,应于2小时内通过网络直报平台进行报告。传染病报告实行属地化管理。传染病报告卡由首诊医生或其他执行职务的人员填写。现场调

查时发现的传染病例,由属地结防机构的现场调查人员填写报告卡。

不上报何处罚

县级以上地方卫生行政部门有未履行肺结核疫情报告职责,或者瞒报、谎报、缓报肺结核疫情者,由上级卫生行政部门责令改正,通报批评;造成肺结核传播、流行或者其他严重后果的,对负有责任的主管人员和其他直接责任人员,依法给予行政处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

结核病防治论坛  
开展“终结结核”行动  
共建共享 健康中国  
本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

青少年预防艾滋病的措施

袁源

在追逐梦想的人生路上,青少年要对自己的行为负责。有关资料显示,虽然艾滋病在我国总体处于低流行水平,青少年感染者绝对数并不多,在感染者中占比也不大,但是同比增长率稍高。他们正处于青春期,性发育和心理发育尚未成熟,对性产生好奇感和新鲜感,但是由于缺乏足够的性知识和自我保护意识,容易在无保护措施的情况下发生性行为,从而增加了感染艾滋病的风险。此外,青少年还可能因共用针具等行为而感染艾滋病病毒。因此,青少年是艾滋病预防工作中的重要群体。

提高认识 加强学习

主动提升自我防护的意识与能力。青少年要充分认识到HIV(人类免疫缺陷病毒)离自己并不遥远,感染的风险可能就在身边。

青少年应正确认识艾滋病的危害,知晓艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病,目前不可治愈。

青少年应学习艾滋病预防知识,积极接受性教育以及艾滋病宣传教育。艾滋病目前还没有疫苗可以预防,掌握预防知识、拒绝危险行为、做好自身防护才是有效的预防手段。

艾滋病通过含有HIV的血液和

体液(如精液、阴道分泌物等)传播,日常学习和生活接触不会传播,注射吸毒会增加经血液感染HIV的风险,酗酒和使用新型毒品会增加经性途径感染HIV的风险,以及患有性病可增加感染HIV的风险等。

青少年要学会识别和降低感染风险。青少年要树立正确的性观念,提高自制力,保证安全的性行为,要提高自我保护的意识与技能,性行为中要坚持正确使用安全套,而且了解性伴侣的健康状态,以及伴侣间的忠诚是必要的。

学校应将预防艾滋病教育纳入常规教学计划,定期开设相关课程和活动,提高青少年的自我保护意识;利用电视、网络、社交媒体等多媒体平台广泛宣传预防艾滋病的知识和信息,提高青少年的知晓率和参与度;建立志愿服务队伍,鼓励青少年参与预防艾滋病的志愿服务活动,通过亲身实践加深对艾滋病防治工作的认识和理解。

提升检测与治疗意识

早发现、早诊断、早治疗。青少年发生高危行为(如无保护性行为)后,应及时主动进行艾滋病检测与咨询。早检测能及时了解人体的HIV

感染状况并及早进行抗病毒治疗。感染HIV后及早接受抗病毒治疗,可提高患者的生活质量,同时减少HIV传播。除了自我检测,疾控中心、医院等机构均能提供保密的艾滋病检测和咨询服务。但是艾滋病的检测有窗口期,窗口期是指从HIV感染人体到感染者血清中的HIV抗体、抗原或核酸等感染标志物能被检测出之前的这一时期。

目前,常用的HIV抗体检测的窗口期为3周~12周。艾滋病检测应在发生高危行为3周后及早进行,如果检测结果为阴性,在发生高危行为12周后再进行一次检测。HIV抗体初筛检测结果呈阳性不能确定是否感染,应尽快进行确诊检测,以便早发现、早诊断、早治疗,获得较好的治疗效果。

全国的艾滋病自愿咨询检测机构名录可在网站查询(查询网址为www.chinaaids.cn/jkzt/jcjc/)。全国的艾滋病自愿咨询检测机构都可以解答艾滋病检测相关问题,提供艾滋病实验室检测,以及介绍和引导治疗、关怀、预防等服务。

积极寻求暴露后预防服务

研究发现,发生暴露(如同

HIV感染者发生了无保护的性行为)后,可以使用药物进行阻断。HIV阻断药,即暴露后预防的药物,通常指的是在发生了高危行为之后,用来防止HIV扩散的药物。

暴露后预防用药可以有效降低感染HIV的风险。服药时间越早,保护效果越好。最佳的服药时间是暴露后2小时内,阻断成功率在99%以上,之后,成功率会开始逐渐下降。但是,72小时内仍有较高的成功率,被称为“黄金72小时”。阻断药是HIV感染者抗病毒治疗的药物,应根据当地药品的可及性及医生评估后开具用药方案。但是,HIV暴露后预防只是一种补救措施,不能过分依赖阻断药,关键还是在预防。

青少年是祖国的希望与未来。知识可以改变命运,行为可以保护健康,健康可以实现梦想。青少年预防艾滋病的重要性不言而喻。通过加强预防艾滋病教育,提高自我保护意识、培养正确价值观以及消除社会歧视等措施,我们可以有效控制艾滋病的传播,保障青少年的健康成长。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所)