

对于阿尔茨海默症，应该这样护理

▲ 河南省潢川县人民医院 李发琴

有这样一种疾病，它悄无声息地出现在人类的大脑，默默地清除着人类的记忆。无论是美好的、热烈的记忆，还是痛苦的记忆，都会被这块凭空出现的“橡皮擦”缓缓抹去。当你觉察时，很多记忆早已消逝的无影无踪。它对患者的选择是一视同仁，个体杰出与否对它来说没有任何区别，诺贝尔奖获得者，著有《百年孤独》的马尔克斯患上该病后，他引以为傲的才华逐渐干涸，就此封笔；位居首相高位曾坐拥唐宁街 10 号的“铁娘子”撒切尔，也不得不在于其折磨下淡出公众的视野。这个疾病就是阿尔茨海默症。

阿尔茨海默症究竟是什么

阿尔茨海默症是一种慢性神经退行性、以记忆损害为特征的脑部疾病，通常在老年人群中高发。它起病缓慢或隐蔽，家人很难说出究竟是何时患病。患者常常会出现严重的记忆障碍，伴随如逻辑推理、

空间辨别等脑功能的退化，病情较重的还会出现人格上的改变。在阿尔茨海默症晚期，患者可以说几乎丧失了社交、生活的一切能力。

阿尔茨海默症患者家属该怎么做

当阿尔茨海默症降临到我们的身边，我们看着亲人的性格行为日渐古怪，记不起自己做过的、说过的话、甚至连身边人也认不出了，我们目睹着这一切的发生，我们应该怎么做，才能缓解他们的痛苦呢？当阿尔茨海默症降临到我们的身边，我们看着亲人的性格行为日渐古怪，记不起自己做过的、说过的话、甚至连身边人也认不出了，我们目睹着这一切的发生，我们应该怎么做，才能缓解他们的痛苦呢？

大多数的阿尔茨海默症患者还是应该被留在家中的。在患者熟悉的环境里，由家庭作为支撑，这对患者病情的延缓其实

是很有帮助的。

1. 对患者的记忆思维、语言进行系统性训练。家人可以引导患者，回忆过去的经历，借助过往的相片或与过往回忆相关的物品，勾勒出记忆的轮廓，不仅仅使患者可以在这种轻松愉快的环境里进行训练，陪伴者也可以缓解紧绷的心情。也可以让患者一起参与一些幼儿益智类游戏，让患者的逻辑思维得到锻炼。如果患者出现了发音困难迟缓，意味着患者部分语言功能缺失，陪伴者可以定时给患者播放广播、电视等，鼓励患者开口，引导患者主动关注日常生活中的琐事，在与患者的交流中要耐心倾听，不要流露出不耐烦的神情，导致患者陷入消沉。

2. 鼓励患者参与身体运动。人脑中与记忆息息相关的海马体随着年龄的增长渐渐萎缩，有氧运动可以帮助延缓海马体的萎缩。通过运动训练可以增加患者脑部血液流量，刺激脑部神经营养因子的生成，

减缓阿尔茨海默症的病程。鉴于阿尔茨海默症的患者年龄情况，可以选择一些较为缓慢的运动方式，比如中国传统的太极拳、八段锦等。对于女性阿尔茨海默症患者，还可以鼓励她们参与织毛衣等手眼协调的精细运动。

3. 安全护理。阿尔茨海默症的患者家属一定要注意患者有可能出现走失的情况，应当在其日常的衣物中可以放置一些写有联系方式、家庭住址等个人信息的纸条，最好给患者配备有可以定位的电子产品，方便走失后能及时找回。

4. 日常生活自理能力的训练。阿尔茨海默症后期，患者生活自理能力较差，家属可以根据患者的具体情况，辅助患者进行一些简单的日常生活训练。

5. 监督患者日常用药。家属一定要督促患者用药，避免漏服、误服、过量服用等情况。

神经外科患者出院后营养护理

▲ 河南省罗山县人民医院 郑艳萍

神经外科手术后的患者病情往往较为复杂，可能出现多种神经功能障碍。脑损伤还会产生多种应激反应，导致患者出现消化道出血、代谢紊乱、营养不良等状况。因此，患者需要摄入足够的营养恢复损伤、维持自身免疫力。进行恰当的营养护理，对患者的病情转归和预后有重要的影响，能够提升患者免疫力，减少并发症发生，促进患者恢复健康。

神经外科患者的病情特点

神经外科的患者往往病情较严重，由于脑和神经出现损伤，患者可能出现一系列并发症。恢复身体损伤、保持免疫力都需要充足的营养，但患者由于术后并发症、神经损伤和药物作用，往往会有厌食、恶心、消化不良等症状。因此，进行营养护理格外重要，需要注意的问题也较为复杂。

多数患者都需要控制术后并发症，或预防脑血管疾病复发，因此需要严格控制饮食。部分进行开颅手术的患者，术后颅压升高、血压升高，会出现恶心、呕吐等症状。需要控制颅压和血压的患者，不能过多饮水。

多数脑损伤都会导致一系列消化系统症状。丘脑或脑干损伤会导致应激性溃疡，患者会出现上消化道出血。额叶和颞叶损伤，会导致嗅觉神经出现异常，味觉和嗅觉受到影响，消化功能变差。

神经损伤可导致吞咽和咀嚼困难，患者进食时易发生呛咳。有发生肺部感染的风险，应当注意口腔卫生和护理。

长期卧床的患者，肠蠕动减慢，会出现食欲下降、腹胀等症状。

大量的蛋白质消耗会影响脏器功能，手术后会发​​生创伤应激反应，出现内分泌变化，分解代谢增强，合成代谢减弱。

抗癫痫药物会导致一系列副作用，比如丙戊酸钠的常见不良反应就有厌食、恶心、呕吐等；长期服用抗癫痫药物会抑制钙的吸收、促使维生素降解，导致骨质疏松。

出院后的饮食护理

在患者出院前，医护人员应当对患者及其家属做好健康教育，说明患者饮食方面的各种注意事项。必要时，患者可能需要使用补剂来补充营养，但必须定时、定量遵医嘱服用，不可随意让患者服用各种营养品。

若患者并发有消化道出血，应当避免食用过酸的食物。不可食用任何有刺激性的食物。

长时间卧病在床的患者，肠蠕动减慢，易发生便秘。应当多吃水果、蔬菜，多吃粗纤维食品，可以适当使用一些促进消化和润肠通便的食物；定时定量用餐，可适当使用缓泻剂；少吃较难消化的食物，避免使用煎炸、高脂肪的食物。

进行开颅手术后的患者和有心脏相关问题的患者，饮水应当适量，控制钠盐和水的摄入，防止脑水肿发生。食用西瓜等水分较高的食物时，也需要注意。

需要控制血压的患者，应当采用低钠食物，每天摄入的食盐不可超过 6 g，注意补充钾。多食用润肠通便的食物，预防便秘。

若患者合并有糖尿病，应当控制热量，少食多餐，定期监测血糖。使用降糖药物时，也要防止低血糖发生。

有吞咽困难、容易发生呛咳的患者可使用流质或半流质食物，可以少量多次进餐。

注意口腔护理，患者用餐后和睡觉前应当清洁口腔，预防肺部感染。

长期服用抗癫痫药物的癫痫患者易发生骨质疏松，应该注意补充钙质，多食用高钙的食物，包括虾皮、芝麻、乳制品等。

心理原因也是导致患者厌食的一大因素，疲劳或紧张可能导致患者厌食。应当注意患者的心理照护。

对于情况较为稳定、能够进行活动的患者，应当鼓励患者进行适量的运动。适量运动有助于恢复受损的神经功能，也能促进消化、减少厌食情况的发生。

心血管疾病如何有效防治

▲ 河南省郑县第二人民医院 李路伟

现如今，心血管疾病被定为“国人头号健康杀手”，它包括了心脏和血管相关的疾病。人体的心脏就好比一个四居室的房间，有房门（瓣膜）、墙壁（心肌）、水管（血管）、电路（心脏电信号），任何一环出现问题都会导致严重的后果，这类疾病不仅致死率高，而且发病率和致残率都很高。所以，做好心血管疾病预防极为重要。

如何预防心血管疾病

防病于未然、治病于未发的道理非常重要，预防心血管疾病在日常生活中可以从防寒保暖、科学饮食、情绪管理以及适当运动几个方面进行。

注意防寒保暖 冬春交替是心血管疾病高发之际，尤其是每年的 11 月至次年 3 月之间，因为冬季气候严寒，气温下降迅速，容易导致心血管收缩和痉挛，造成血液供应不足，极易诱发心肌梗死等心血管疾病，此外，对于心血管疾病的高发人群，如老年人和有基础疾病的人群，日常避免用冷水洗脸刷牙，减少刺激。

合理膳食 预防心血管疾病要遵循低盐、低脂、低糖和低胆固醇的原则，因为盐量摄入过高会增加心血管疾病的发病率，而且随着年龄日益增长，身体里胆固醇的含量也随之增加，到达一定程度就容易在血管壁上沉积，使内膜变得粗糙。所以日常要多吃新鲜的蔬菜，少吃奶油、蛋黄、动物油、肥肉、动物内脏等胆固醇高的食物，合理饮食，注意营养均衡。

科学运动 适当运动对心血管疾病大有裨益，是维持和改善心血管健康的关键。可以适当做些有氧运动来降低心血管疾病的发病率，比如慢跑、快走等，循序渐进，控制好运动量和运动时。对于老年朋友，避免在早晨和过于寒冷的季节进行户外运动，一般选择下午 4 点

钟以后比较适合，可以做些舒缓柔和的运动，如打太极拳、八段锦等，运动量不易过大。

管理好情绪 日常要调节好自己的情志，避免经常生闷气、发火，保持心态平和，日常要保证充足的睡眠、作息规律、避免胡思乱想。因为长期心情压抑和紧张容易刺激神经，使心脏跳动频率加快、血管收缩，进而导致血压上升，从而诱发心血管疾病。所以平时避免情绪过于激动，保持平常心 and 积极乐观的心态，做自己情绪的主人。

如何治疗心血管疾病

药物治疗 药物治疗是心血管疾病最基本和重最重要的治疗方式。患者要在医生的指导下服用一些血管类药物、抗栓药物、调脂类药物以及抗心律失常的药物等等，日常要规律用药、不能停药、减药和私自用药。

手术治疗 当药物无法控制病情时，我们需要通过放入支架支撑血管，进行介入治疗，对于一些不适合介入手术的复杂情况，还可以进行外科手术，进行冠脉搭桥治疗。

以上便是心血管疾病的一些防治措施，希望大家日常注意做好心疾病的预防工作，合理饮食、科学健身，保持心情愉快，一旦被心血管疾病盯上，需要长期吃药，否则会严重影响工作和生活，愿大家各项指标都正常，远离心血管疾病。

