

老年痴呆太可怕？中医有妙招！

▲ 海南琼海市中医院 叶彩凤

老年痴呆症是一种以老年人更为常见的病症，阿尔茨海默病多在60岁以后隐匿起病，逐渐产生记忆障碍，先后发生认知障碍和精神障碍等。倘若病情突然加重，可产生脑卒中，从而进一步恶化；或出现局灶性神经功能缺损的定位体征，如失语、偏瘫、感觉障碍等，影响到患者的日常工作和生活，还会出现情绪、行为、人格的显著改变。

阿尔茨海默病的中医理论

中医认为“痴呆”的病因主要为：第一，年老肾精不足，髓海空虚，髓减脑消，神机失用而致痴呆。此外，年高气血运行迟缓，血脉瘀滞，痹阻脑络，致脑髓失于濡养，神机失用而发痴呆。第二，所欲不遂，郁怒伤肝，肝失疏泄，肝郁气滞，横逆乘脾，脾失健运，聚湿生痰，蒙蔽清窍，神机失用，发为痴呆；或气郁日久化火，扰动心神；或气滞日久血行涩滞，气滞血瘀，痹阻脑络，神明失用；或思虑过度，耗伤心脾，致气血不足，脑失所养，神明失用。第三，中风、眩晕等病日久，或失治误治，积损正伤，心、肝、

脾之阴、阳、精、气、血亏损不足，脑髓失养；或久病入络，脑脉闭阻而致痴呆。第四，中医诊断老年痴呆病是根据老年人逐渐出现的症状：善忘，反应迟钝，寡言少语，呆傻愚笨，重则神情淡漠，终日不语，哭笑无常，不辨昼夜，外出不知归途，不欲食，不知饥，两便自遗，性格改变，自私狭隘，顽固固执，不知羞耻等，日渐加重以至不能正常地进行工作和生活。中医认为，老年性痴呆是由髓减脑消、痰瘀痹阻脑络所导致的一种神志疾病。基本病机为髓海不足，神机失用。年老肾精已亏，先天之本不足，气血化生乏源，气血运行不畅而致血瘀，从而加剧人体脏腑及脑部的老化；同时，如嗜食肥甘厚味或有外邪侵袭，亦会损伤脾肺，导致痰浊中阻，上蒙脑络，清窍失养，神明失调，与痰、毒互结，阻碍气机，影响气血运行。总的来说，其病理机制涉及心、肝、脾、肾多脏，为本虚标实，虚实夹杂之症。

中医辨证施治的妙招

要想调治，治本之策就是补益肝肾精血，

治标之策是息肝风、化痰浊，从而标本兼治。

中药治疗 根据中医辨证分型，老年痴呆常见的证型有脾肾亏虚、气血瘀滞、痰瘀阻络等，中药治疗可以针对不同证型采用不同的方剂进行治疗。中药治疗的优势在于可以改善患者的认知功能，减缓认知功能衰退速度，提高生活质量。分享一个收录在《当代名老中医典型医案集》中的经典组方：生地12g，熟地12g，山萸肉12g，枸杞子12g，菊花12g，蒺藜12g，杜仲15g，天麻12g，钩藤15g，石决明30g，泽泻30g，白术15g，丹参30g，菖蒲9g，炙远志6g，枳实12g，竹茹6g。

针灸治疗 针灸治疗可以刺激穴位，促进脑部血液循环，增加脑血流量，提高大脑神经细胞的功能。

推拿治疗 推拿可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，改善认知功能。

物理治疗 物理治疗可帮助患者保持身体机能，提高运动能力，增强免疫力等，其中康复训练、物理调节等具有显著效果。在实施物理治疗过程中需注意防止意外伤害，

切勿给患者增加过大身体负担。

老年痴呆患者的日常护理

强化认知训练 家人们很有必要重视对患者认知功能障碍的锻炼，也就是通过重复给予患者数字、文字、图片来加深记忆力，从而影响大脑皮层。在护理过程中，应该指导患者经常使用大脑，进行简单的计算，必要时还要为患者提供促进智力和改善认知的药物，以达到更好效果。

饮食护理 老年痴呆患者应该多吃富含蛋白质的食物，如鱼、豆制品、牛奶和鸡蛋。

多沟通 家人需要花时间和患者多交流。不要让患者过于孤单，避免进一步加重病情。

适当运动 恰当户外活动和锻炼，才能增加血液循环，帮助大脑放松下来。患者外出时有必要带上写着家人名字、联系方式、地址等信息的手环或胸牌。

总之，除药物治疗外，患者还应适量运动，家人应给予言语疏导，改善生活环境，使之心情舒畅，消除孤独和疑虑。适当给患者增加高蛋白、低脂肪饮食。

阿尔茨海默病患者的日常饮食与运动指南

▲ 山东省泰山医院 徐利

阿尔茨海默病（简称AD）是一种进行性神经退行性疾病，它以记忆力减退、思维混乱、行为异常和社交能力下降等症状为特征，给患者及其家人带来巨大的痛苦和困扰。虽然AD的确切原因尚不清楚，但许多研究表明，生活方式因素，如饮食和运动，可能对患者的症状产生重要影响。

饮食指南

营养和膳食 营养和膳食是维持人体健康的关键因素，对于阿尔茨海默病患者来说也是如此。营养素是人体细胞生长、发育和功能所必需的物质，而膳食则是获得这些营养素的来源。在阿尔茨海默病的饮食中，要注意重要的营养素，如抗氧化剂、脂肪和蛋白质的摄入。

抗氧化剂是一种可以防止细胞受损的营养素，它们可以帮助清除体内的自由基，预防细胞损伤。在阿尔茨海默病中，氧化应激是导致神经元损伤的一个主要原因，因此摄入富含抗氧化剂的食物可以帮助缓解病情。富含抗氧化剂的食物包括水果、蔬菜、坚果和全谷类等。

脂肪也是人体必需的营养素之一，它们参与了细胞膜的构成和激素的合成。然而，在阿尔茨海默病中，高胆固醇和高饱和脂肪的食物可能会增加神经元的损伤和炎症，因此应该避免或限制摄入。建议选择富含不饱和脂肪的食物，如鱼类、坚果、橄榄油和鳄梨等。

蛋白质是人体细胞生长、修复和功能所必需的营养素。在阿尔茨海默病中，蛋白质代谢可能会受到影响，导致神经元损伤和功能障碍。因此，摄入足够的蛋白质对于维持认知功能很重要。富含蛋白质的食物包括肉类、鱼类、禽类、豆类和奶制品等。

饮食计划 饮食计划是维持健康饮食的关键之一。对于阿尔茨海默病患者来说，饮食计划应该均衡且多样化，包括蔬菜、水果、全谷类和鱼类的推荐摄入。

蔬菜和水果是饮食中重要的组成部分，

它们富含维生素、矿物质和抗氧化剂等有益的营养素。建议每天摄入大量的蔬菜和水果，以保证营养素的充足供应。

全谷类是提供人体所需纤维和其他营养素的重要来源。建议将全谷类作为饮食的主食，如糙米、全麦面包、燕麦等。

鱼类是优质蛋白质的来源之一，同时富含不饱和脂肪和Omega-3脂肪酸等有益的营养素。建议每周至少摄入两次鱼类，如鲑鱼、金枪鱼和鳕鱼等。

运动指南

有氧运动 有氧运动可以帮助提高心肺功能，增强身体的耐力和代谢能力。对于阿尔茨海默病患者来说，有氧运动还有助于提高大脑的供氧和促进神经元的生长。常见的有氧运动包括步行、游泳、跳舞等。建议每周进行3~5次，每次持续20~60分钟。运动强度可以根据患者的健康状况和运动能力进行调整，通常以中等强度为宜。

肌力训练 肌力训练可以增强肌肉的力量和耐力，对于防止跌倒和改善身体姿势有帮助。由于阿尔茨海默病患者往往会出现肌肉无力的情况，因此进行适当的肌力训练是必要的。建议选择使用轻量级和适度强度的训练，如使用哑铃进行上肢训练、使用弹力带进行下肢训练等。每周进行2~3次，每次持续20~30分钟。

灵活性和平衡训练 灵活性和平衡训练可以帮助阿尔茨海默病患者提高身体的协调性和平衡感，防止跌倒。常见的灵活性和平衡训练包括瑜伽、太极等。建议每周进行2~3次，每次持续20~30分钟。训练强度应根据患者的实际情况进行调整，避免过度疲劳和受伤。

健康的饮食和适度的运动对于阿尔茨海默病患者的身体健康和认知功能的维持非常重要。然而，请注意，每个人的情况都是不同的，因此建议在医生的指导下进行饮食和运动计划，以确保安全和有效性。

小宝宝也会得面瘫？听中医专家怎么说

▲ 广东韶关市妇幼保健院 谢伟想

一些新手妈妈在遇到小宝宝突然出现嘴歪、眼睛闭不上、喝奶漏奶等情况时，会惊慌失措，不知道该怎么办。那么这个时候就需要尽快带宝宝到正规医疗机构就诊。有时在经过医生的检查与诊断之后，宝宝会被确诊为周围性面神经麻痹，在中医中也被称为“面瘫”。文章主要就中医对于小宝宝出现面瘫的诊断、治疗与护理要点展开探讨。

什么是面瘫

面瘫，中医病名，是指以口、眼向一侧歪斜为主要临床表现的一种病证，又称为口眼歪斜。本病发病突然，以一侧面部受累为多。多由风邪阻络、气血不足所致。相当于西医学的周围性面神经麻痹。中医认为该病多由正气不足，脉络空虚，卫外不固，风邪乘虚入中面部经络，导致气血痹阻，面部经络失于濡养以致肌肉纵缓不收而发。面瘫主要发病机制为：第一，风邪阻络：风邪乘虚入中面部经络，致气血痹阻，经筋功能失调，筋肉失于约束发为面瘫。风邪入侵，又常有夹寒、夹热、夹痰之别。第二，气血不足：病程日久，气血不足，经络不充，面部筋肉失用。

面瘫原因

中医认为面瘫可以发生于任何年龄段人群，在婴幼儿中有着较高的发生率。这主要是由于婴幼儿身体发育不成熟，正气不足，脉络空虚，因此更容易出现疾病；同时婴幼儿的皮肤娇嫩，抵抗能力低下，因此更容易受到外邪入侵，导致该病的发生。

小宝宝发生面瘫的主要原因包括以下几点。第一，面部着凉：小宝宝头面部受到冷风、冷水刺激，出汗之后对着风扇、空调长时间吹风，出汗后洗冷水澡，入睡时开窗睡觉，都有可能小宝宝出现面瘫。第二，病毒感染：小宝宝的免疫力低下，容易发生病毒感染，在冷风、冷水刺激时，容易发生面瘫。第三，面部外伤：面部外伤也容易造成面神经损伤，导致该病的发生。

小宝宝发生面瘫的辨别

面瘫在中医中又被叫做“歪嘴风”“口僻”，主要表现为患侧面部额纹变浅或消失，患儿无法皱眉、眼睛闭合不全、鼻唇沟变浅、眼裂增大，哭笑时口角歪向健侧，喝水时漏水，鼓腮吹气漏气等症状。

小宝宝发生面瘫后的中医疗法

中医认为该病主要是由于正气不足、外邪入侵引起经络受阻引起，因此主要提倡采取疏通经络、调理气血的治疗原则。考虑到小宝宝的年龄较小，中医药内服会加重胃肠负担，因此目前中医治疗多提倡中医外治法。针灸及穴位按摩是目前中医治疗面瘫的常用方法，具有疏通经络、调理气血的效果。无论是针灸还是穴位按摩，取穴时通常以头面部穴位为主，比较常见的有太阳穴、印堂穴、四白穴、迎香穴等穴位；一般在患侧取穴针灸时主要以浅刺、斜刺、透刺手法为主，除了面部取穴以外，也要配合在耳后、手上取穴。但是针灸会带来一定的刺激反应，因此也可以采取穴位按摩的方式，穴位按摩相对来说刺激性更低，且治疗效果明显。

小宝宝面瘫后的护理要点

面部护理 小宝宝面瘫之后，眼睛闭合不全，白天可以使用润滑滴眼液，夜间则使用眼膏，可以保持眼部湿润。同时睡前可以用热毛巾热敷患处，指导家长用手按摩患儿的面部，并鼓励患儿进行患侧肌肉的锻炼，例如多鼓励患儿做睁眼、开口笑、噘嘴、鼓腮、吹口哨等动作。

生活护理 家属需要确保居住环境温暖，并让患儿保持充足的睡眠，避免过度劳累。外出时应该注意保暖；对于闭眼不全的患儿，外出时可以佩戴眼镜，有助于减少阳光刺激。

结束语

小宝宝面瘫发生后不用惊慌，及时带患儿到正规医院诊断和治疗，做好日常护理措施，能够确保患儿的早期康复。