

如何识别阿尔茨海默病的早期表现

▲ 重庆市精神卫生中心 张漫

阿尔茨海默病（AD）是一种常见的神经系统退行性疾病，主要表现为记忆力减退、认知能力下降、日常生活能力受损等症状。了解阿尔茨海默病的早期表现，对于及早诊断和治疗该病具有重要意义。

阿尔茨海默病常见症状

记忆力减退 记忆力减退是阿尔茨海默病最常见的症状之一。患者可能难以回忆最近发生的事情，或者难以记住新学的信息。这可能是由于大脑神经元受损所致。在早期阶段，这种记忆力减退通常只涉及近期发生的事情或学习的新信息，而对远期记忆的影响较小。

认知能力下降 阿尔茨海默病还会影响

患者的认知能力，包括注意力、判断力、决策力等。患者可能难以集中注意力，难以处理复杂的问题，或者难以做出正确的决策。这些症状可能是由于大脑神经元受损所致，影响了大脑的功能。

日常生活能力受损 随着病情的加重，阿尔茨海默病患者的生活能力可能会逐渐下降。他们可能难以完成日常任务，如做饭、洗衣、打扫卫生等。这可能是由于记忆力减退和认知能力下降所致。在早期阶段，这些症状可能只涉及一些简单的任务，但随着病情的加重，症状可能会越来越严重。

情绪和行为变化 阿尔茨海默病患者可能会出现情绪和行为变化，如情绪波动、焦虑、抑郁、暴躁等。这些症状可能是由于认

知能力下降和日常生活能力受损所致。在早期阶段，这些症状可能比较轻微，但随着病情的加重，症状可能会越来越明显。

如何识别早期表现

了解阿尔茨海默病的早期表现，对于及早诊断和治疗该病具有重要意义。以下是一些方法来识别阿尔茨海默病的早期表现：

观察日常生活表现 观察患者的日常生活表现，如记忆力、认知能力、日常生活能力等方面。如果发现患者有记忆力减退、认知能力下降、日常生活能力受损等症状，应及时就医。

进行认知功能测试 进行认知功能测试，如记忆测试、注意力测试、决策力测试等，

可以评估患者的认知能力。如果测试结果异常，应及时就医。

观察情绪和行为变化 观察患者的情绪和行为变化，如情绪波动、焦虑、抑郁、暴躁等。如果发现患者有这些症状，应及时就医。

询问家族史 阿尔茨海默病有家族遗传倾向，因此询问家族史对于诊断该病具有重要意义。如果家族中有阿尔茨海默病患者，应关注自己的健康状况，及时进行相关检查。

总之，识别阿尔茨海默病的早期表现对于及早诊断和治疗该病具有重要意义。我们应该关注老年人的健康状况，定期进行身体检查和认知功能测试，及时发现和治疗该病。同时，社会应该加强对阿尔茨海默病的宣传和教育，提高公众对该病的认识和理解。

药品与营养的合理搭配

▲ 广西灵川县定江镇中心卫生院 韦经燕

营养和药物由于两者吸收、代谢途径相同，因此就会产生相互作用。这种相互作用有时对身体有利，有时则会产生不良影响。故在用药时，需要仔细了解是否有与其相互作用的营养素。

药品与营养的相互作用

药品和营养是我们生活中不可或缺的两个重要元素。药品是一种可以改善、维持和促进我们身体健康的物质。而营养则是指我们身体所需的各种营养成分，这些营养成分涵盖有碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等。

药品和营养之间存在着非常密切的相互作用关系。首先，药品可以影响我们身体对营养的吸收和利用。打个比方，某些药物会刺激食欲，导致食欲大开；而有的药物则会抑制胃酸的分泌，影响我们对某些营养素的吸收。此外，药品还可以改变我们身体的代谢速率，从而影响营养的消耗和利用。其次，营养对药品效果也有很大的影响。如果我们身体缺乏某些必要的营养成分，那么药品的效果可能会受到影响。例如，如果身体缺乏维生素C，那么感冒药的效果就可能减弱；如果身体缺乏维生素D，那么钙片的效果就可能不佳。因此，在选择药品时，我们必须充分考虑其与营养的相互作用关系。

合理搭配药品与营养的原则

充分考虑药品与营养的相互作用 在选择药品时，应尽量选择不会影响营养吸收的药物。如果无法避免使用某些会影响营养吸收的药品，那么就必须调整饮食结构，以确保身体能够得到充足的营养成分。

根据疾病类型选择搭配 不同的疾病，药品和营养搭配方式也不同，例如，心血管疾病需要使用降血压药、降胆固醇药等，同时要注意控制饮食中脂肪、糖分和盐分的摄入；癌症需要使用化疗药物、放疗药物等，同时要注意增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。

注重个性化搭配方案 每个人的身体状况、健康需求和药品反应都有所不同，因此需要制定个性化的搭配方案。在选择药品和营养搭配时，应根据自身的身体状况、健康需求和药物反应来做出相应的调整。

常见疾病的药品与营养搭配建议

心脑血管疾病 心脑血管疾病是危害人类健康的主要杀手之一。因此，合理搭配药品与营养对心脑血管疾病患者尤为重要。药品方面：使用降血压药、降胆固醇药、抗血小板聚集药物等。此外，针对具体病情，医生还可能会开具其他相关药物。营养搭配建议：多吃富含钾、镁、钙等矿物质的食物，如香蕉、燕麦、海带等；适当控制饮食中的盐分摄入（每天不超过6克），避免高脂、高热量、高糖食品的摄入。

糖尿病 药品方面：使用降血糖药物、胰岛素等。营养搭配建议：多吃富含纤维的食物，如燕麦、蔬菜等；适当控制饮食中的糖分摄入；保持足够的蛋白质摄入（每天每公斤体重1克左右）。

癌症 药品方面：使用化疗药物、放疗药物等。营养搭配建议：癌症患者需要多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼肉、鸡肉、豆类、蔬菜等；适当控制脂肪摄入并保持足够的饮水量。

神经系统疾病 药品方面：使用抗抑郁药物、抗癫痫药物等。营养搭配建议：多吃富含维生素B群的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜等；适当控制饮食中的咖啡因摄入；保持足够的睡眠时间。

如何合理搭配药品和营养

制定合理的饮食计划 在制定饮食计划时，应该根据自身的情况和健康需求来选择合适的食物种类和分量。同时要注意膳食纤维、维生素和矿物质的摄入量。

选择合适的药品 在选择药品时，应该根据自身的疾病类型和医生建议来选择合适的药品。同时要注意药品的剂量和使用方法，避免出现不良反应或者药物相互作用的情况。

调整饮食与药品的相互作用 由于饮食和药品之间存在相互作用关系。因此，在吃了某种食物之后就不适宜立即使用某些与其“相克”的药品，例如吃了油腻食物之后，就不应该立即使用降胆固醇药物；吃了柿子之后，就不应该立即使用酸性药物等。

药品与营养合理搭配对我们的身体健康至关重要，选择药品和营养搭配时，应根据自身的身体状况、健康需求和药物反应来做出调整。

肿瘤患者关心的那些事

▲ 广西百色市人民医院 王周永

肿瘤是全球范围内致死率较高的疾病之一，严重影响着患者的生命质量和生存期。由于肿瘤疾病的复杂性和多样性，患者在面对肿瘤时往往存在许多疑问和困惑。

肿瘤是指在个体基因和环境因素相互作用下，细胞异常增生形成的异常组织。肿瘤分为良性和恶性两种，良性肿瘤通常生长缓慢，对身体健康影响较小，而恶性肿瘤则生长迅速，并可能扩散至其他部位，威胁生命。

肿瘤的成因和风险因素包括遗传、环境和生活习惯等多个方面。遗传因素如基因突变或家族遗传病史等可能增加个体患肿瘤的风险。环境因素包括吸烟、饮食、职业暴露等也与肿瘤的发生密切相关。生活习惯和饮食同样对肿瘤的发生产生影响，如缺乏运动、不良饮食习惯等。

为了预防肿瘤的发生，早期发现和筛查非常重要。通过定期进行健康检查和自我检查，个体可以及时发现肿瘤并采取相应的治疗措施。此外，改变不良的生活习惯和饮食结构，加强锻炼等也可以降低患肿瘤的风险。

肿瘤治疗进展

传统肿瘤治疗方法主要包括手术切除、放疗和化疗等。手术切除是治疗早期肿瘤的有效手段，通过切除肿瘤及其周围组织来达到治疗目的。放疗和化疗则主要通过辐射和化学药物杀死癌细胞，但也会对正常细胞造成一定的损害。

随着医学技术的不断发展，新型肿瘤治疗方法如靶向治疗和免疫治疗等也逐渐得到广泛应用。靶向治疗是一种针对特定基因突变或蛋白质的药物疗法，可以精准地作用于癌细胞，减少对正常细胞的损害。免疫治疗则通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞，具有治愈性和长期效果。

此外，细胞疗法和基因疗法等新兴技术也在肿瘤治疗领域展现出巨大的潜力。细胞疗法如CAR-T细胞疗法等，利用患者自身的免疫细胞来攻击癌细胞，取得了很好的疗效。基因疗法则通过修改人类基因来纠正致癌基因的错误表达，从而达到治疗目的。

尽管新型治疗方法在肿瘤治疗中取得了一定的进展，但目前仍存在许多挑战。例如，耐药性和复发问题时有发生，需要进

一步探索新的治疗策略和方法。同时，在实施新型治疗方法时，也需要考虑个体差异和安全性等问题。

肿瘤患者的应对策略

面对肿瘤的诊断和治疗，患者需要采取一系列应对策略来应对身体和心理上的挑战。首先，心理支持与辅导非常重要。患者需要了解肿瘤的性质和治疗方案，并积极寻求社会支持和专业心理辅导来缓解焦虑和压力。同时，家人和朋友的支持和理解也对患者的心理状态产生积极的影响。

营养与饮食调理是患者在治疗期间需要特别关注的问题。根据个体情况和医生建议，合理安排饮食计划，保证营养的摄入和平衡。针对治疗期间可能出现的不良反应和口腔溃疡等问题，患者需要调整饮食结构，多吃蔬菜水果等富含维生素的食物。

在身体状况允许的情况下，适度运动对患者的身体恢复和心理健康都有积极的作用。患者需要在医生的指导下进行适度的锻炼计划，避免过度劳累和受伤。同时，休息与活动也需要合理安排，保证充足的睡眠时间。

社会支持与家庭护理对患者也非常重要。患者可以参加相关的社会活动和支持组织，与其他患者交流经验和分享心得。家庭护理方面则需要家人和患者的共同努力，做好日常护理工作并注意观察病情变化及时采取相应措施。

通过本文，我们详细描述了肿瘤的治疗进展，手术、放疗和化疗等传统治疗方法在肿瘤治疗中具有重要地位，而靶向治疗、免疫治疗等新型治疗手段则为患者提供了更多的选择。然而，这些治疗方法并非适用于所有患者，因此需要根据个体情况和医生建议来选择最合适的治疗方案。

最后，我们针对肿瘤患者的心理和生理需求，提出了一系列实用的应对策略。心理支持与辅导可以帮助患者调整心态，积极面对疾病；营养与饮食调理可以保证患者的营养需求和健康状况；适度运动有助于提高患者的身体状况和心理健康；社会支持与家庭护理可以为患者提供必要的帮助和支持。通过这些应对策略的实施，患者可以更好地应对疾病带来的挑战，提高治疗效果和生活质量。