

老年期痴呆症状的识别和治疗

▲ 绵竹市精神病医院 唐文君

老年期痴呆属于老年群体中比较常见的慢性精神衰退疾病，主要是由于慢性或者正在进行的大脑结构受到损害而导致大脑产生障碍的症状，属于患者在清醒状态下产生的智力减退现象。临床表现为丧失记忆能力、判断能力、思维能力、语言功能、情感行为、独立生活能力等。老年期痴呆包括老年性的痴呆、血管性的痴呆以及混合性的痴呆。

老年期痴呆精神行为症状的识别

产生妄想的现象 老年期痴呆患者经常认为自己的物品被盗窃或者被藏匿，严重时认为有人入室抢劫，还能与盗窃者进行对话；一些患者由于失去判断能力，经常觉得家不是自己的家，要求回家；经常认为配偶对自己有不忠的表现；认为自己仍然继续在工作状态，患者产生的妄想难以准确判断，时有时无，难以捉摸，所以按照临床精神病学无法对患者的妄想进行分类。

产生情感障碍 很多老年期痴呆患者都伴有抑郁的症状，初期的痴呆主要是在反应方面有抑郁的情况，轻度的老年期痴呆患者经常有焦虑感，担心自己的工作方面和生活方面，以及自己的生命健康等，极易造成情绪不稳定，重度的老年期痴呆患者情感就比较平淡。

有攻击行为 攻击行为还分为语言性的攻击和身体上的攻击，老年期痴呆患者最常见的是进行语言攻击，经常会有骂人、违抗他人照顾自己的生活等，导致家人无法更好地照顾痴呆者。还有一些患者会有抓、咬等行为，但是很少会出现家人受到伤害的事件。

活动异常 由于痴呆患者的认知能力有所下降，经常会出现重复活动的行为，例如反复搬动物品、到房间不知道要拿什么东西、东西找不着，还有患者会有经常徘徊的情况，如一整天都在漫步、在夜晚要求外出等表现。

老年期痴呆精神行为症状的治疗

治疗老年期痴呆的行为症状主要是减轻患者的症状，增加患者的安全以及舒适感。临床上主要是通过药物治疗老年期痴呆。在治疗时应该明确患者的症状类型，便于医生选择合适的药物进行治疗。

抗精神病的药物 该类药物主要是治疗产生妄想、幻觉、有攻击行为的患者，抗精神病的药物也分为典型的和非典型的。如果患者服用典型的抗精神病药物，会产生较多的不良反应，使患者的锥体外系产生不良反应、过度镇静、运动障碍等症状。治疗痴呆患者的精神行为症状时，锥体外系的不良反应与运动障碍都可能会加重患者的症状和痴呆的程度，过度镇静会导致患者出现跌倒和骨折的情况。非典型的抗精神病药物产生的不良反应比较少，适合治疗老年期痴呆患者，但是非典型的抗精神病药物成本较贵。

抗抑郁的药物 抑郁是老年期痴呆患者常见的表现，有效治疗患者的抑郁能够增强患者的认知能力，提高患者的生活质量，所以有抑郁表现的患者应该考虑药物治疗。三环、四环类型的抗抑郁药物会使患者的心血管系统产生不良反应，从而影响老年期痴呆患者心脏的传导功能，所以老年期痴呆患者应该慎用。SSRI类型的抗抑郁药物产生的不良反应较少，且便于服用，患者每日服用一次，即使服用的剂量超过正常范围也不会对患者身体产生危害，所以适合老年期痴呆患者服用。

抗焦虑的药物 抗焦虑的药物主要是苯二氮革类的药物，能够治疗老年期痴呆的焦虑、睡眠障碍等症状。抗焦虑药物治疗患者的睡眠障碍主要是减少患者失眠的情况，提高患者的舒适度，该类型的药物具有较强的镇静作用，所以患者用药时应该注意服用的周期，以免突然停药出现抽搐的现象。

居家上网课 注意防近视

▲ 邛崃市医疗中心医院 卫莉

受新冠疫情影响，一些学校至今也没有开学，学生只能在家上网课。然而长时间使用电子设备，容易导致视力下降造成近视，影响学生的日常生活。那么疫情期间居家上网课，该如何保护眼睛，预防近视呢？

户外运动能否预防近视

疫情期间家长担心户外运动会增加感染的风险，同时也对户外运动能否保护视力存在疑问。事实上，适当的户外运动能够对学生们的健康状况造成积极影响，不仅能预防近视，还能有效控制已近视学生近视程度的发展。户外运动需要选取空旷、通风且人员密度较低的区域进行，这与疫情防控不矛盾，但在户外运动的过程中，要注意做好相应的防控措施，还要注意避免过量运动造成身体机能的损伤，从而导致免疫力下降。

选择更护眼的电子产品上课

上网课一定会用到电子产品，为把电子产品对学生视力的影响控制在最低限度，电子产品屏幕应尽可能选择尺寸较大的。就优先级而言，选择顺序依次以投影、电视、电脑、平板电脑、手机。在使用电子产品进行网课学习时，应控制好单次学习时长，最好是看屏幕 20min 后远眺 20s 左右。

使用电子设备上网课时，屏幕的大小、刷新率及使用距离需要做好控制，否则也容易造成用眼疲劳，从而导致近视或干眼症等眼部疾病的发生，因此应对屏幕相关参数的设置有一定要求：屏幕高度应保持在与学生眼球相同或略低的位置；学生与屏幕的距离以屏幕对角线长度为准，将距离控制在对角线长度的 4~6 倍；液晶显示屏不需要调整刷新率，但如果有使用阴极射线显像管 CRT 显示屏的话，应将刷新率调整到 75~85hz；如果是晚上使用，需要开灯并将显示屏亮度调节到 30%，但无论是白天或是晚上进行学

习，环境光线必须要适宜，以柔和、不会对眼睛造成刺激或引起眼睛不适为主。

选择合适的课桌椅

网课课桌椅的选择应与学生的身高相匹配，只有尺寸合适的课桌椅才能保证坐姿与视距，从而避免产生近视。与学生身高匹配的课桌椅需要满足以下条件：当学生坐在椅子上，保持大腿与小腿垂直、背部挺直、双手自然下垂的体态时，脚面正常触地，桌面水平应在手肘位置上方 3~4cm 高度，以此为基准对桌椅进行调整。读书写字时，握笔处应距笔尖有 1 寸距离、胸膛距桌子 1 拳距离、眼睛距书本 1 尺距离。

日常生活中预防近视的措施

首先应注意非学习状态下使用电子产品单次不应超过 15min，每日累计使用时间控制在 1h 左右，上网课的时候累计 30~40min 应进行 5~10min 的休息；吃饭或卧床的时候避免使用电子设备或看书，光线不够明亮或阳光直射时不应看书写字，读写过程或者上网课过程中应重视对周围环境光强度与色温的调节；每天需保持至少 8h 睡眠，日常饮食中注意膳食搭配，保证营养均衡，不挑食、不偏食、不暴饮暴食，增加蔬菜水果的摄入量，并保证每日饮水量约在 1000ml；学生需要每日进行一定量的运动，或帮助家长做一些力所能及的家务，注意开窗通风；日常持续用眼一段时间过后，将手洗干净并做一次完整的眼保健操；饭前便后要洗手，洗手过程中应注意做好指缝的清洁，打开水管清洗，不能用脏手碰眼睛。

所以在家上网课期间，家长应做好监督工作，控制学生使用电子设备的时间，规范学生的使用方式，并重视优良生活习惯的培养，保护学生的眼睛，有效预防近视。

变应性鼻炎的科学用药

▲ 成都大学附属医院 陈加容

变态反应性鼻炎又称变应性鼻炎，是特异性个体接触致敏原后由 IgE 介导的介质（主要是组胺）释放、并有多种免疫活性细胞和细胞因子等参与的鼻黏膜慢性炎症反应性疾病，以鼻痒、喷嚏、鼻分泌亢进、鼻黏膜肿胀等为主要特点。

本病临床常分为常年性变应性鼻炎和季节性变应性鼻炎，后者又称为“花粉症”。变应性鼻炎患者的药物治疗受症状的发作频率和严重程度、患者的年龄、以及有无同时存在其他疾病的影响。本文重点介绍其药物治疗，根据的鼻炎严重性可分为两大治疗方案，下面分别介绍这两大方案的药物类别、使用方法以及注意事项：

第一类方案：针对轻度或急发症状的变应性鼻炎有四类药物可以选用。首先考虑给予第二代口服抗过敏药，定期或按需给予药物，用药时间最好在接触过敏原的前 2~5h。这类药物主要有西替利嗪、左西替利嗪、氯雷他定、地氯雷他定和非索非那定等。

其常规的用法用量有这样几种情况，西替利嗪，一般成人用法是每天一次，一次 10mg；2~5 岁儿童的常用用法是每天一次，一次 5mg；6 月龄至 2 岁儿童的用法是每天一次，一次 2.5mg。左西替利嗪仅需一半的剂量就能产生与西替利嗪相当的效果，一般成人用法是每天一次，一次 5mg、晚上使用；6~12 岁儿童的常用用法是每天一次，一次 2.5mg、晚上使用。氯雷他定是一种长效的抗过敏药物，一般成人用法是每天一次，一次 10mg；2~5 岁儿童的常用用法是每天一次，一次 5mg；地氯雷他定是氯雷他定的主要活性代谢物，仅需一半的剂量就能产生与氯雷他定相当的作用，一般成人用法是每天一次，一次 5mg；6~11 岁的儿童的常用用法是每天一次，一次 2.5mg；1~5 岁的儿童的常用用法是每天一次，一次 1.25mg。非索非那定一般成人用法是每天一次，一次 180mg；2~11 岁儿童的建议用法是每日二次，一次 30mg。以上是第二代口服抗过敏药的用法用量。

其次还可以选择给予抗过敏的喷雾剂，比如氮卓斯汀喷雾剂。另外还可以选择给予糖皮质激素喷雾剂，用药时间最好在接触过敏原的前两日，这类药物有糠酸莫米松、抗酸氟替卡松以及曲安奈德等。最后一种是色甘酸钠喷雾剂，用药时间需要在可能接触过敏原的时候，比如在前几分钟或几小时，最好是前 30min 给予。如果可能接触过敏原的时间比较长，预防用药时间需要提前 4~7 天开始。

第二类方案：针对有持续症状或中、重症患者，糖皮质激素鼻内喷雾剂是最有效的药物。这类药物对于缓解鼻塞、鼻异常分泌物、鼻痒、鼻后滴漏以及整体鼻部症状比口服抗过敏药更有效，副作用也更少。其作用机制是通过结合炎性细胞内的受体，抑制鼻内变态反应（俗称“过敏”）炎症的发生。这类药物可分为第一代和第二代制剂，第一代有倍氯米松、曲安奈德，布地奈德，第二代有丙酸氟替卡松莫米松，丙酸氟替卡松等。第二代对全身作用的风险更低，副作用更少，但是，也存在一定的副作用。总体来说，使用这类药物时可能出现鼻黏膜刺激症状，干燥和灼烧感，以及液体药物流入咽喉部引起的不适感，也可能出现鼻出血的问题。为减少这类问题的发生，可以通过使用正确的给药技术以及在症状控制后逐渐减量至个体最低有效剂量来减少这些症状的发生。

另外，使用这类药物时，应该提前用盐水鼻喷雾器或冲洗器冲洗鼻腔，因为鼻内黏液或其他残留物如果阻止了药物覆盖鼻内黏膜，那么药物就不能正常发挥作用，导致治疗效果不好，甚至不能产生预期治疗效果。

