

预防老年痴呆的十大要诀

▲ 自贡市第一人民医院 张桂琴

老年痴呆症是一种神经系统逐步进展的慢性退行性疾病，近些年来，学术界和医学界已经把这个疾病的名称更名为阿尔茨海默病。老年痴呆症主要出现在60岁以上人群，且随着年龄升高，该病的发生风险也越来越大，在80岁人群中该病的发生率为20~30%，且女性往往更容易发生该病。同时该病具有一定的遗传特征，若直系亲属患有该病，则更需要警惕该病的发生，如果发现自己出现记忆力下降的情况，需要及时就医。

老年痴呆症的临床症状

老年痴呆症的发病较为隐匿，病程长且进展缓慢，早期症状多为记忆力下降、定向力减退、识别能力下降，同时伴随情感改变的症状，存在易怒易躁的特征，注意力不集中但生活能够基本自理；中期症状为智力以及思维能力下降，个性改变且情感淡薄，甚至伴随失语、失认等症状，且有60%的患者伴随帕金森综合征，无法生活自理；晚期患

者表现为极度痴呆，大小便失禁、肌张力亢进，长期卧床，最终出现植物人状态。

临床研究发现，高龄、女性、低文化水平、家族史、免疫力低下、脑外伤、独居、丧偶以及抑郁症等因素是老年痴呆症发生的高危因素，因此对于存在这些因素的老年人群，为了预防该病的发生，需要定期到医院检查，从而尽早发现、尽早治疗。

预防老年痴呆症的十大要诀

在生活中，要从十大方面预防老年痴呆症：①科学饮食：合理饮食，保持低盐低脂低油饮食，减少盐分以及动物脂肪摄入，每天食盐量不能超过10g,要多食用优质蛋白质、膳食纤维以及维生素多的食物，补充微量元素与矿物质。②定期运动：老年人最好保持早睡早起的生活习惯，多到户外活动，定期参加运动锻炼，可以选择一些低强度的有氧运动，例如太极拳、慢跑、骑自行车、游泳、散步等活动。运动锻炼能够预防脑功能退化。

同时还可以培养一些兴趣爱好，例如弹钢琴、拉二胡，还可以多参加一些益智活动，例如下象棋、打扑克牌等活动。③戒烟戒酒：抽烟喝酒对于脑功能都有一定的损害，且老年人的肝功能下降，长期饮酒可能导致酒精性肝病，危害老年人的健康安全；吸烟则对肺功能有较大的损害，因此需要戒烟戒酒。④定期体检：老年人容易出现各种慢性病，例如高血压、糖尿病、冠心病等，这些慢性病会导致脑功能损害，使得老年人更容易发生老年痴呆，加上慢性病早期无明显特征，为了积极防治慢性病，需要定期体检。⑤步态平稳：老年人由于身体平衡能力下降，更容易发生跌倒事件，因此需要注意步态平稳，高龄者最好使用拐杖，谨防跌倒的发生。⑥保持好奇心：老年人需要保持高度的好奇心，积极学习各种新的知识，从而锻炼自身的脑功能，多做一些自己感兴趣的时期，或者是多参加社交活动，能够强化脑功能。⑦多用脑：为了预防老年痴呆，在看报纸看电视的时候，

可以随时讲出或者是写下自己的感想，从而锻炼自己的思维能力。⑧保持社交活动：多参加社交活动，保持良好的社交关系，从而获得家庭与社会支持。⑨保持良好心态：良好的心态能够让老年人更好的面对生活，保持积极向上的精神面貌。⑩保持豁达的人生态度：人生在世总是会遇上各种不称意的事情，为了避免过度消极，沉浸在消极情绪之中，需要保持豁达的人生态度，家属也要多陪伴和关心老年人，鼓励其看开一点。

老年痴呆症的日常护理

虽然老年痴呆症进展速度较慢，且目前无明显治愈方法，但是采取支持治疗能够有效缓解患者的临床症状。家属可以提醒患者穿戴腕带，并且定期带患者到户外活动，需要加强指导。老年痴呆患者缺乏良好的自理能力，需要家属多多关心和照顾，并且要加强社会支持，从而改善老年痴呆患者的生活质量。

科学认识血液净化疗法

▲ 珙县中医院 李和利

血液净化是指利用人工方法清除人体血液中的毒物、代谢物等等，在临床上经常使用的血液净化方法有血液透析、腹膜透析等。当前在尿毒症、严重电解质紊乱、毒物中毒以及水中毒等多个方面都有应用，并且取得了较好的效果。特别是免疫吸附及血浆交换疗法、血液灌流等技术的不断发展，使得血液中的病理物质，如毒物、激素、抗体、副蛋白等能够被快速而有效的清除，在多种疾病的治疗中都取得了比较好的效果。

人体中的血脂主要是指血浆中含有的胆固醇、甘油三酯等各种脂类，而这些脂类就是我们常说的血液毒素。如果人的血液中出现比较多的这些毒素，会使人的衰老速度加快并损坏身体健康，逐渐患上高血压、高血脂等各种慢性病。这些血脂毒素还会降低人们的睡眠质量，并引起头晕目眩、腰膝酸痛、面色灰暗以及疲劳乏力等症状，如果情况比较严重甚至会引发一系列比较严重的疾病，例如：心肌梗塞、脑血栓、脑梗等等。所以，进行血液净化就是为了将血液中的各种“垃圾”有效清除，从而使身体机能能够达到最佳状态。血液净化的常见功效主要有以下几点：

防治亚健康 随着现代生活节奏的加快，人们的压力越来越大，加上饮食不合理以及经常性的熬夜，导致很多人都处于亚健康状态。处于亚健康状态的人群并不会出现明显的疾病，但是精神活力和适应能力会有比较明显的下降。如果不能及时的纠正这种不良状态，久而久之会引起一系列严重的疾病，例如：心脑血管疾病、肿瘤等。而通过血液净化，能够将体内中的不良因子有效扫除，从而使血液得到有效的净化，能够显著的预防亚健康。

预防癌症 现代生理学证明细胞缺氧是引发癌细胞变异进而引发癌症的主要原因，而血氧含量低、血粘度过高以及血液循环不良则是导致细胞缺氧的主要原因。人体器官中只有肝脏能够造出健康的血

液，除此之外人体血液的整体清洁度是预防癌症的关键。因此，进行血液净化能够有效的预防癌症。

预防慢性疾病 糖尿病、肥胖、心脑血管疾病等慢性疾病的出现与人们的不良行为和生活方式有着非常密切的联系。慢性疾病通常具有以下特点：病因复杂、极少治愈、病程长等，慢性疾病不仅对个人的身体健康有着严重的损害，并且还严重危害着社会的稳定与和谐。通过血液净化能够将人体内的血液毒素有效的排除，能够有效的防治各种慢性疾病。

降低血脂 现代医学研究证明引发高血脂的主要物质是人体内的低密度脂蛋白、胆固醇以及甘油三酯。通过血液净化能够将血液中的大分子物质有效的清除，从而使血液中脂肪分子的含量有效降低，进而使血脂明显的降低。

防治心脑血管疾病 体内血管中如果堆积了过多的血栓等垃圾，会使血液粘稠度升高，导致血液缺乏动力，无法有效的流通，进而引发各种心血管疾病。通过血液净化能够将血液细胞深处包括胆固醇在内的各种有毒物质有效的清除，从而起到防治心脑血管疾病的效果。

防治糖尿病 通常情况下，糖尿病患者会同时伴有高血压、动脉硬化等并发症，而这些并发症往往会阻碍人体的微细循环，从而导致组织缺氧受到损伤，久而久之会引发各种病变。通过血液净化能够有效的防治糖尿病神经炎、糖尿病足等各种病变。

预防老年痴呆 相关的研究数据表明，采取合理有效的方法对体内的脂肪和胆固醇含量进行有效的控制并使其不断降低，能够使个体患老年痴呆的概率明显降低。通过血液净化能够使老年痴呆患者的临床症状得到明显的改善，除此之外，在脑梗塞、高血脂症、心绞痛等疾病的治疗方面也得到了广泛的应用。

肾病综合征患者的科学饮食方法

▲ 阆中市人民医院 苟定华

肾病综合征是一种由多种病因引起的肾小球异常疾病，属于代谢紊乱异常的侯群疾病，简单来说就是肾病，具体的表现主义为“三高一低”，分开来说就是高蛋白尿、高度水肿、高脂血症和低蛋白血症。患有肾病综合征的患者基础代谢异常，导致身体较为虚弱，该病往后期发展就是尿毒症和肾癌。

肾病综合征的饮食特点

肾病综合征是一种严重的肾脏疾病，会对人身体代谢和废物排出造成巨大影响，肾病综合征对患者饮食的影响主要体现在以下几点：

患者饮食种类下降 肾病综合征患者普遍患有高蛋白、高血脂和高度水肿，也就是俗称的“三高”，因此，患者在日常饮食中不能吃高蛋白食物，不能吃动物性脂肪、不能吃含水量过大的食物，导致日常生活中可以食用的普通食物被统统排在外，患者饮食可以选择的种类丰富程度大大下降。

患者食欲下降 肾病综合征患者的代谢紊乱，一方面是患者正在遭受病痛身体时常会觉得反胃恶心，甚至有呕吐现象出现，导致患者食欲下降；另一方面是患者对食物的可选项目大大减少，整日面对单调的食物，无法产生吃饭的欲望，导致患者食欲下降。同时疾病造成的极大心理负担和精神压力，也会导致患者食欲下降。

患者饮食禁忌增多 肾病综合征患者由于自身条件的影响，导致普通人的日常饮食方式是完全不能应用在肾病综合征患者身上的，患者日常饮食中不能吃刺激性食物、不能饮酒不能吸烟、不能饮用含有咖啡因的饮品、不能吃过咸的食物等等，这些禁忌都需要在日常饮食中特别注意，

肾病综合征患者如何去吃

肾病综合征患者正确的从日常饮食的角度出发进行保养，是减轻疾病症状的重要辅助治疗手段，肾病综合征患者的科学饮食主

要特点为：

减少食盐摄入量，减轻肾脏代谢负担 食盐是人身体正常运转所必须的物质，可以调节体内内环境的平衡，其中钾离子和钠离子对于维持身体的渗透压和电解质稳定具有重要意义，正常人每天必须摄入一定的食盐，但是肾病综合征患者的肾脏代谢功能异常，对盐分的代谢压力较大。已经出现水肿和高血压的患者，每天的食盐摄入量在3克以下为宜；严重水肿的患者则需要禁止食盐摄入。

减少脂肪摄入量，防止高血脂过高 通常情况下，由于肾病综合征患者由于肝脏产生大量的白蛋白来补偿从肾脏流失的白蛋白，导致肝脏生产白蛋白的副产品——脂蛋白大量堆积，久而久之就产生了高血脂症状，此时患者在饮食中为了不增加身体的负担，需要尽可能的减少脂肪的摄入，防止患者血脂飙升。

摄入蛋白质需要慎重 肾病综合征患者盲目增加蛋白质的摄入会增加肾脏的负担，对肾脏造成不可逆转的损害，患者通过日常饮食中摄入蛋白质时，首先应该选择含脂肪少的鱼肉和鸡肉；其次是牛肉和猪肉；然后是鸭肉和羊肉等，对于还有大量嘌呤的海鲜和狗肉需要谨慎选择。

杜绝食用辛辣刺激及含酒精食物 对于肾病综合征患者在日常饮食中需要遵循的首要原则就是少油少盐、忌辛辣的清淡饮食，减轻肾脏代谢负担。有部分患者觉得酒是通过肝脏进行代谢，偶尔还有喝酒的习惯，酒精在身体中通过肝脏分解之后通过肾脏代谢排出体外，饮酒会直接加剧肾病综合征患者的病情，因此，禁酒也是肾病综合征患者饮食的要点。

高度水肿患者需要控制水分摄入 如果肾病综合征患者出现了严重水肿、尿液较少或者是B超显示肾脏萎缩，就需要严格控制日常饮水，并对饮食和排尿液量进行准确记录，以便于精确饮水缓解水中减轻肾脏压力。

总之，肾病综合征是较为严重的肾脏代谢疾病，在治疗过程中不仅仅依靠医生的治疗手段，也需要患者做到科学饮食，只有这样才能双管齐下，治愈肾病综合征。