

阿尔茨海默病的几种应对方法

患了阿尔茨海默病,在治疗和康复上应注意以下几点:

1. 疾病修饰治疗

疾病修饰治疗的主要目标是直接干预疾病的发病机制,从而减缓其进展。阿尔茨海默病在早期阶段使用疾病修饰治疗可以帮助患者消除大脑中的“ $A\beta$ 沉积的斑块”,以维持他们的记忆和生活功能,减缓疾病进展,可使患者更长时间地独立生活,减少对护理的依赖。

随着 β 淀粉样蛋白靶向药物的获批上市,让阿尔茨海默病的治疗策略逐渐从症状修

饰治疗转变为靶向治疗。目前上市的 β 淀粉样蛋白单抗药物有阿杜那单抗、仑卡奈单抗、多奈单抗。

2. 对症治疗

一般对症治疗阿尔茨海默病的药物包括:盐酸多奈哌齐、盐酸美金刚、国产新药甘露特钠,同时也可以服用营养神经的药物进行治疗,比如甲钴胺或者奥拉西坦、胞磷胆碱、艾地苯醌等。如果出现了抑郁、焦虑,以及睡眠功能紊乱,甚至出现了精神症状,比如躁动、幻听幻视、妄想虚构事实等表现,可以服用抗精神

病类的药物进行治疗,比如奥氮平、富马酸喹硫平等。

3. 康复训练

对阿尔茨海默病患者的康复训练,可以加强家庭记忆训练:录制患者亲人的录像及拍摄照片,反复对患者进行记忆训练,由康复医生询问患者,患者来回答答案。该方法可以刺激患者对与照片相关的记忆。在回忆过程中,可以训练患者的大脑功能,达到长期记忆功能训练的目的。另外,还要进行智力训练、注意力观察能力的训练。

4. 日常生活照料

对阿尔茨海默病患者要从生活起居、饮食上全方位照料。

阿尔茨海默病患者一定要到有认知障碍专科的医院随诊及治疗,不能随意服药,以免造成不必要的伤害。家属要尽量减少搬家等环境的变化,让患者处于熟悉的环境中,这样患者认知减退会减慢,生活自理的时间会延长。必要时在患者身上装上定位装置,这样可以在患者走失时最快时间找到。

河北省人民医院神经内二科 陈景红

四类药物 不适合睡前服用

很多人都有睡前吃药的习惯,觉得睡前吃药,药物会吸收得更好,能最大限度地发挥药效。其实,很多药物都有特定的服用时间,以下四类药物都不适合在睡前服用。

降压药。人体血压在夜间处于最低值,如果睡前服用降压药,睡后血药浓度达到峰值,血压大幅度下降,心、脑、肾等重要器官会出现供血不足,使血液中的血小板、纤维蛋白等凝血物质在血管内积聚成块,阻塞脑血管,从而引发缺血性脑卒中。

利尿药。此类药物通过促进肾脏排尿功能,达到增加尿量的目的。如氢氯噻嗪、环戊噻嗪、苄氟噻嗪、氯噻酮、安体舒通等利尿药,在服用后1小时左右就会发挥利尿作用,服用9小时左右达到药效高峰,持续时间约17个小时。若在睡前服用,会因频繁上厕所导致休息不好。应该在清晨空腹口服,到夜间时药效最小,不影响正常睡眠。

中枢兴奋剂。此类药物能提高大脑皮层神经细胞的兴奋性,促进脑细胞代谢,改善大脑机能,让人处于亢奋状态,会引起失眠。如治疗小儿多动症的药物哌甲酯,每日最后一次服用时间至少在睡前4小时。麻黄素片、麻黄素滴鼻液及含麻黄素的复方制剂等,也不适合睡前服用。

降糖药。糖尿病患者服用降糖药物的时间与进餐时间关系密切,不仅要预防餐后高血糖,还要预防低血糖的发生。糖尿病患者在夜间长时间未进食,血糖相对较低,如果睡前服用了降糖药物,夜间发生低血糖的概率将会大大增加。因此,降糖药物不适宜睡前服用。

郑州市第七人民医院心内科主任 张杰



专家提醒

糖友肝功不好 尽早用胰岛素

糖尿病是一种全身性的代谢疾病,除了血糖异常外,还常伴有肝功异常。肝脏是人体糖、脂肪和蛋白质代谢的重要场所,无论是降糖药还是降脂药都要在肝脏分解代谢,尤其是一些降脂药,如他汀类药物,对肝脏的副作用比较大。在这种情况下,疲劳的肝脏还得肩负双份工作,不仅不利于肝功的恢复,还可能因药物毒性使肝功受损加重。肝功异常的糖友,建议直接改用胰岛素治疗,当然,也不用长期用,当患者肝功恢复之后,可以继续药物治疗。

使用胰岛素治疗的好处在于,胰岛素对肝脏无害,还能起到比药物更显著的降糖效果。对于肝功异常的患者而言,停掉药物,改用胰岛素,就相当于给肝脏放假,让它有充分的时间休息,同时配合适量的运动,给肝脏来一次减肥,有助于肝功的恢复。

肝功异常的糖尿病患者应尽早改用胰岛素治疗,患者不应有对胰岛素存有偏见,越早使用,肝功受损越小,恢复也就越快。

郑州大学第一附属医院内分泌科主任 栗夏莲

更年期女性如何自测

如果以下15点中有6点符合,那么,可能您的更年期已经来了。

1. 年龄在40岁以上;
2. 睡眠质量低,夜梦多或睡眠时间不少仍觉疲劳;
3. 皮肤干燥,缺乏弹性和光泽;
4. 月经周期不规则或停经;
5. 记忆力减退,丢三落四;
6. 性冲动减少或缺乏,性亲密有疼痛不适感,以至厌烦;
7. 有阵发性上身发热发红、出汗或夜间盗汗现象,有时伴心慌;
8. 情绪易波动,较之前易落泪;
9. 容易焦虑,对孩子外出比以往更担心;
10. 常觉身体不适,医学检查指标在正常范围;
11. 常常想起小时候或年轻时的经历;
12. 对以往感兴趣的事失去兴趣;
13. 开始担心退休后的生活和经济问题;
14. 有时感觉生活失去意义和动力,阴天尤其如此;
15. 拟定的计划常常完不成。

那么,更年期女性应如何

调解呢?

改善饮食。不良饮食习惯会加重更年期临床症状,而健康饮食可有效缓解和减轻更年期表现。合理膳食是成本最低的防病措施,科学膳食,是更年期健康的关键因素。更年期女性的胃肠能力和代谢能力会降低,应该多吃清淡好消化的食物,如新鲜的蔬菜水果等,同时注意补充蛋白质和钙质丰富的食物,如牛奶、鱼肉等,但要少吃含盐量多、辛辣刺激的食物。

适当运动。每天适当进行户外运动对身心健康都有好处,如慢跑、散步、游泳、瑜伽等都能够增强身体抵抗力和促进身心健康。如果之前没有运动的习惯,可以从简单的运动开始,之后逐渐增加活动量,让身体有一个适应的过程。不要在空腹和疲劳到极点的时候参加运动,身体不舒服的时候,不能强行锻炼。研究表明,科学合理



的运动能有效促进更年期女性身心健康并提高生活质量。

心理保健。更年期是一个自然生理现象,要坦然面对更年期身心变化,注意心理保健,调整心态,保持愉快的情绪。不要过度紧张或精神压力过大,给身体时间慢慢恢复平衡。更年期女性应留给自己独立的空间,培养兴趣结交朋友,有个好心情会帮助女性更加顺利地度过这个时期。

定期体检。更年期女性应该定期进行身体检查,以便及时发现并处理可能出现的问题。

邯郸复兴西大屯社区卫生服务站 杜素琛

过量饮酒也伤耳鼻喉

很多人都知道喝酒伤肝,而饮酒过量还会对耳鼻喉造成伤害。

受到长期、过量酒精刺激后,一些人的耳部会出现以下情况。一是突发性耳聋。这种情况属于内耳水肿,是一种无菌炎症,如果及时就医,治愈率很高。二是出现一侧耳朵发

闷发胀的情况,这种情况下,药物治疗只起一半的作用,需要患者日常注意饮食调整、作息规律去改善状况。

除了耳部,大量饮酒对咽部也有不小的损害。过量饮酒,尤其是大量饮用冰镇啤酒,会对声带产生刺激,引发或加重咽喉炎。还有一部分人

饮酒不节制还易造成鼻塞,从而引发过敏性鼻炎,这也是需要注意的。

不健康的饮酒习惯必然会对身体造成伤害,除了容易引发耳鼻喉疾病,还会对人的肝脏、胃、神经系统、心脑血管系统造成不同程度的损害。

刘宏建/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊
中国网络电视台