



留住逝去的记忆 关注阿尔茨海默病

——访大同市第六人民医院老年科主任张谦

本报记者 王芳

刚刚过去的9月21日是世界阿尔茨海默病日，今年的主题是“知彼知已，早诊早智”。患上该病的人会忘记最近发生的事，忘记自己最近说过的话，忘记亲人的名字，忘记时间，忘记回家的路……然而，现实生活中人们常常把“老了”和“糊涂”划等号，对阿尔茨海默病所带来的危害还没有引起足够的重视，普遍存在“老年糊涂是正常现象，不是大问题”的错误观念，因此耽误了治疗。

每个人都会经历衰老的过程，大脑也会随着年龄的增长而日渐衰老，在人类的器官系统中，中枢神经系统对行为改变最敏感。大同市六医院老年科主任张谦说，对于大多数人来说，正常衰老还足以应付日常的生活，但是阿尔茨海默病患者的大脑却像生了锈的齿轮，负责记忆的区域无法正常工作，迅速减退的记忆和认知能力让他们仿佛“弄丢了自己”，以至于逐渐丧失了独立生活的能力。

在现实生活中，阿尔茨海默病患者的症状不仅仅是“忘记”而已。伴随着记忆的缺失，他们的性格往往会觉得古怪、固执、脾气大、不讲理，从而慢慢地连生活都不能自理，给患者和家属带来的痛苦和负担是巨大的。

“老年糊涂”很正常？

阿尔茨海默病(Alzheimer's disease, AD)俗称“老年痴呆”，是一组病因未明的原发性退行性脑变性疾病，多起病于老年期，病程缓慢且不可逆，临床上以记忆和智能损害为主。发病率与年龄呈正相关，女性多于男性。张谦介绍，阿尔茨海默病通常起病隐

匿，进行性加重，发病至死亡平均病程8-10年，但也有些患者病程可持续15年或以上。最后发展为严重痴呆，常因压疮、骨折、肺炎、营养不良等继发躯体疾病或衰竭而死亡。

随着我国老龄化的不断加剧，阿尔茨海默病应被高度重视，早发现、早治疗能有效延缓疾病进展，改善老人生活质量。那么，阿尔茨海默病有哪些表现？如何规范治疗？

张谦说，首先记忆障碍是阿尔茨海默病早期出的症状或核心症状。一般病情在开始2-4年进展缓慢。早期主要累及短程记忆，记忆保存(如3分钟内不能记住3个无关联词)和学习新知识困难。表现为忘性大，好忘事，丢三落四。

随着病情进展，远记忆也逐渐受损，记不住自己的生辰、家庭住址和生活经历。

严重时，连家里几口人以及姓名、年龄、职业都不能准确回答。早期有的患者对自己目前状况尚有一定自知之明，知道自己记忆不如从前。有的力图掩饰或试图弥补自己的记忆缺陷。

其次，视空间和定向障碍也是阿尔茨海默病早期症状之一。由于记忆是人物、时间、地点定向力的要素，因此定向力亦进行性受损，如常在熟悉环境或家中迷失方向，找不到厕所在哪儿，走错自己的卧室，散步或外出迷路。时间定向差，不知道今天是何年何月何日，不知道现在是上午下午。

再有，阿尔茨海默病病人常有言语障碍。言语障碍特点为含糊、刻板啰嗦、不得要领的表达方式。患者语言呈特定模式，其顺序先是语义学词意出现障碍，表现为找词困难、用词不

知筛查的项目也远远不够，应进一步推动把记忆体检纳入健康体检项目。张谦指出，阿尔茨海默病从轻度到中度再发展到重度是一个非常漫长的过程，全程治疗就像打一场持久战，临床上很多患者在同一时间诊断为阿尔茨海默病，最后的结局可能因在治疗过程中是否坚持全程管理而有所不同。目前阿尔茨海默病治疗存在确诊患者无法坚持用药的问题，不利于长期治疗。

真情陪伴 用爱留住记忆

随着老龄化问题日益突出，如何根据老年人特殊的心理特点开展老年心理护理工作已经成为一个不容忽视的问题。为落实《健康中国行动(2019-2030)计划》，2020年8月31日国家卫生健康委办公厅发布《探索老年痴呆防治特色服务工作方案》，标志着我国首部国家层面的老年痴呆防治规划正式出台。阿尔茨海默病逐渐成为积极应对我国老龄化的重要课题。

据了解，现在很多医院并没有设立记忆门诊，就诊时就需要选择医院的神经科或者老年科，由中国老年医学学会精神医学与心理健康分会(CSGP)主办的精神科记忆门诊项目在全国70家医院率先开展，大同市六医院作为首批试点单位入选该项目，记忆门诊设在老年科门诊。该科是大同市六医院根据精神科发展需求而设立开放病房，秉承“真情陪伴，用爱留住记忆”的服务理念，病房设置倾向于家庭化、社会化，患者及家属可以自由出入，享有更多的自由与尊重。病房环境安静舒适，还有活动大厅，配备电视机及各种棋牌，适合患者娱乐修

养。病房配备了多种先进的精神科诊疗设备，在以前精神疾病诊断依据单一的基础上使用脑功能分析仪、精神压力分析仪、眼动检测系统、套瓦注意力测试系统，提高诊断准确性，在治疗中根据患者的不同情况采取药物、物理、心理、康复等个性化的治疗手段，同时开展优质护理，加强对患者及家属的精神健康教育，促进患者社会功能的恢复，因为他们相信记忆可以消失，但爱不会消失。

医学老年科共有医师4人，其中主任医师2人、主治医师1人、医师各1人；护理人员8人，其中主管护师1人。该科主任张谦，精神科主任医师，中级心理治疗师，擅长中老年抑郁症、焦虑症、疑病症、躯体形式障碍、阿尔茨海默病等中老年常见病的诊断和治疗。山西省“百千万卫生人才培养工程”骨干精英人才，大同市学术技术带头人，大同市第五人民医院心理门诊特聘专家，兼任山西省医学会精神病学专业委员会青年委员会委员，大同市精神卫生学会常务理事，大同市医师协会心身医学专业委员会主任委员等。

最后，张谦说，我们通过了解阿尔茨海默病的防治知识，了解自己的记忆改变，我们就能更有效、更全面地准备，应对、克服与战胜阿尔茨海默病对自己和家人的侵扰，“知彼知已，早诊早智”。阿尔茨海默病防治，需要你、我、他的共同参与，共同成为这一行动的主要力量，让我们共同用爱留住记忆。

儿童别轻易做下腰动作

今年8岁的茜茜，暑假每天都认真完成舞蹈课的作业，在一次下腰时茜茜不慎跌倒，随即感到腰部疼痛。卧床休息后茜茜下肢无力，已经无法站立，出现尿液排出障碍，父母赶紧带她来到医院。

经检查，茜茜被诊断为脊髓损伤，下肢肌力只有3级(正常5级)。医生对茜茜进行紧急脱水减轻脊髓水肿、预防感染以及激素冲击治疗后，又进行多学科会诊，对其进行早期床旁康复以及针灸治疗。目前，茜茜的下肢肌力已经恢复至4级。

大同新建康医院神经外科专家刘友诚提醒，孩子在下腰过程中，非常容易造成无骨折、无滑脱的一过性脊髓错位。由于儿童的椎间关节内部尚未发育完全，因此很容易发生脱位，损伤到神经元细胞。刘友诚说，下腰动作需要上肢、下肢、脊柱等全身多处部位肌肉参与完成，而儿童肌肉力量相对薄弱，尤其是脊柱周围肌肉保护力量不足。再加上脊柱稳定性差，在练习下腰等危险动作时，一定要做好保护措施，根据承受能力而行。他提醒广大家长，如果孩子练习下腰时发生意外，最好是在3小时内送医。患儿在送医途中应绝对平卧，维持脊柱固定，不得以怀抱患儿的方式送医，这将加重脊髓损伤。此外，两人对抬(一人抬手臂、一人抬脚、背部悬空)的搬运方式会加重患儿病情。王瑞芳

皮肤瘙痒难忍 当心特应性皮炎

近日，记者走访医院了解到，入秋后，不少人出现了皮肤干燥、瘙痒的症状，严重的还因此诱发了过敏性鼻炎或哮喘等呼吸系统疾病。究其原因，都是因为患上了一种叫特应性皮炎的皮肤病。那么，什么是特应性皮炎？

市一医院皮肤科主任叶丽霞解释说，特应性皮炎又叫特应性湿疹，是皮肤病常见的一种慢性、复发性皮肤病，往往伴有过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。特应性皮炎不会传染，但具有遗传倾向，当直系亲属中有人患有特应性皮炎，应当提高警惕。瘙痒是特应性皮炎最常见的症状，可因温度刺激、出汗、情绪变化、接触毛织品而激发。

“作为一种慢性疾病，特应性皮炎和糖尿病、高血压一样，需要长期规范的管理。”叶丽霞表示，80%以上的特应性皮炎患者，都可以通过激素+保湿剂的方法控制住病情。

此外，对于特应性皮炎患者来说，日常皮肤管理应遵循“洗不能过度，润不能不足”原则，每天清水冲凉一次即可，不提倡使用消毒剂、刺激性太强的沐浴露、碱性肥皂等。不少人认为，多洗可以洗掉患处的细菌，更有益于康复。其实，这样反而可能导致皮肤屏障更加脆弱。在洗完澡后，还要及时涂抹润肤剂，局部皮肤干痒症状加剧时可叠涂保湿护肤品。老年特应性皮炎患者尤需注意保湿。王瑞芳

远离抑郁 重启多彩人生



抑郁症是一种以心情低落为主要表现的心境障碍，它是一种疾病。抑郁情绪只是一种症状，主要表现为情绪方面的低落，可能出现在许多疾病当中，躯体疾病伴发的精神障碍可以出现抑郁情绪，比如失眠、乏力、头晕、胸痛等各种身体不适的感觉都有可能出现。

有患者问：“别人感觉我睡着了，可是一晚上自己都觉得是处于半睡半醒的状态，这是为什么啊？”

专家解释到：“失眠是包括好几种情况的，它包括：

①入睡困难，入睡时间超过30分钟。

②睡眠质量下降，整夜觉醒次数≥2次、早醒。

③睡眠感觉障碍，缺乏睡眠的真实感，虽然睡着了，醒后坚信自己未入睡。

④睡眠浅、多梦。那么，患者说的这种情况就属于第三种了。“当你因为躯体不适或者某些事情情绪发生变动且无法排解时，就有可能导致焦虑抑郁的发生，所以提醒大家不要忽略自己长期的某种躯体不适，它有可能是疾病的开始。”

当自己无法排解时，住院系统治疗是最好的选择。

住院期间，一旦症状好转，大家最关心的就是出院问题，那么现在就要告诉大家必要的三点：

1. 主要症状消失：如失眠患者能睡好。

2. 症状消失后巩固阶段：如失眠患者连续一段时间都能睡好。

3. 自知力存在：患者对自身的疾病有一定的认识。

每一个人都是一个独立的个体，出院后必须针对个人情况按时复查，听从医生的建议，合理调整用药，远离抑郁，重启多彩人生。

(市六医院)

市五医院PET-CT显神威



近日，市五医院核医学科引入的64排128层数字化PET-CT(GE全新的Discovery PET-CT 710 Clarity)正式投入使用，主要用于肿瘤的早期发现、早期诊断，造福病患的同时，助力医院精准诊疗更进一步。

据悉，大同市第五人民核医学科是山西省晋北第一家成立的核医学科，实力雄厚，科室目前拥有一大批先进的诊疗设备。此次在引进PET-CT的同时，该院还与首都医科大学附属北京友谊医院核医学科建立“手把手”共建学科，让大同市民在家门口享受更优质医疗服务，真心实意地帮助人民群众解决健康难题，切实增强人民群众的安全感、幸福感、获得感。

9月10日至30日，市五医院在教师节来临之际，为全市广大教师职工送去了PET-CT早癌筛查大礼包，每位预约患者检查补贴达4000元。活动一开始就受到了全

市教师广泛欢迎，短短数日就吸引了众多教师参与。此项医疗检查结果均由首都医科大学附属北京友谊医院核医学科主任杨吉刚出具权威报告。此次活动，医院为减轻教师们检查费用的负担，送出巨额的健康补贴，以实际行动全力推进“我为群众办实事”实践活动。

据了解，该院还将陆续为我市劳模、退役军人、环卫工人等开展早癌筛查送爱心活动，为大同百姓提供坚实可靠的医疗保障。

“在家门口就能有北京的医疗检查项目，太好了。”“感觉不错，检查后我对自己身体的整体健康状况更了解，更放心了。”……不少亲

身经历检查的教师们在活动现场纷纷表示出了对市五医院引进该项技术的肯定和对医生专业水平的赞誉。

“目前来院检查的患者大部分都是做肿瘤筛查，或者已经确诊癌症过来复查的。”该院核医学科副主任医师张利军介绍，PET-CT将PET与CT完美融为一体，一次显像可获得全身各方位的断层图像，在早期发现和检出全身多种肿瘤、鉴别肿瘤的良恶性以及肿瘤复查上极具优势，能够实现微小病灶的检出与分辨，达到“早、精、准”诊断分析与治疗的目的。此外，PET-CT也适用于心脑血管、神经系统等领域重大疾病的早期发现和诊断，同时也可用于亚健康人群的健康体检。具有扫描速度快，图像质量好，低辐射，一次扫描即可查遍全身微小病灶等显著优势的PET-CT，引领了我市该医学领域的发展。

王瑞芳

降低“坏胆固醇”更有利于预防心梗

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

聚餐、应酬……稍微放纵一下吃喝无可厚非，但是对于中老年人来说，血脂肯定嗖嗖往上升。专家指出，过多的血脂会造成血黏稠度增高，甚至会形成血栓，进而引起血管狭窄，以致心梗、心绞痛等心血管疾病发病率上升。因而，控制好血脂，尤其是降低“坏胆固醇”即低密度脂蛋白(LDL-C)≥160mg/dL为升高，就是高脂血症患者。

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂过多，容易造成“血液黏稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化性斑块”)，这些“斑块”增多、增大，就好像“皮薄馅大”的饺子，一旦破裂，饺子里的油喷涌而出，引发血小板聚集，形成血栓逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏的血管，就会引起

冠心病发作。郝义君说，在心内科，有一句话叫作“没有血栓就没有心血管疾病”，但凡有高血脂的人，都可能出现血栓，可以说，高血脂是心血管患者的罪魁祸首，因而预防心血管疾病，最重要就是降低血脂，减少血栓的形成。

降低LDL-C是首要目标

据统计，我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。郝义君说，对高血脂患者而言，总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能超标。不过，从预防心血管疾病来说，更加强调要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管，特别是到冠状动脉，可造成过多的胆固醇在血管壁上沉积，引起动脉粥样硬化。简单来说，低密度脂蛋白是“坏胆固醇”，而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以，低密度脂蛋白是低

点好，高密度脂蛋白是高点好。

为了保护心血管，郝义君强调，本身有心血管疾病、糖尿病的患者，低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下，以更好预防心梗等心血管事件的发生。应该说，调脂应将降低LDL-C作为首要目标，甚至可以认为，降低LDL-C是防治冠心病的首要目标。

必要时要服药治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系，爱吃又不动，就特别容易让血脂升高，所以饮食治疗和改善生活方式是降脂的前提，而且无论是否进行药物治疗都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

他表示，胆固醇70%在体内合成，如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高，则可以直接开始服药来降脂，尤其是他汀类药物，不仅能降脂，还可以保护血管内皮，稳定斑块，从而降低心血管疾病的发生。

