

健康门诊

孙卉 古瑾

刚打算做的事转眼就忘，一句话重复念叨好几遍，原本性格外向的人突然变得沉默寡言……这些你以为年纪大了的“正常”变化，很可能是阿尔茨海默病的前兆。

阿尔茨海默病被称为“记忆的橡皮擦”，给患者、家庭和社会带来沉重的精神和经济负担。早筛查、早诊断、早治疗，对延缓病情进展具有重要意义。

每100个老年人中就有6人患病

阿尔茨海默病(认知障碍)属于一种神经退行性疾病，由于高发于老年群体，也被称为“老年性痴呆症”。随着老龄化时代的到来，阿尔茨海默病患者数呈上升趋势。目前，我国65岁以上人群中患病率超6%。

阿尔茨海默病早期如未及时干预，则会呈进行性加重，逐渐出现认知功能减退、记忆力下降及精神障碍等症状，最终导致生活不能自理和长期卧床，需要家属给予持续性的照顾。

江大附院老年医学科主任严丽荣提醒，目前还没有可以治愈阿尔茨海默病的药物，只有早发现、早干预、早治疗，才能有效延缓疾病的发生和发展，提升老年人生活质量。

哪些人易患阿尔茨海默病

严丽荣介绍，目前尚不清楚阿尔茨海默病的病因，但临床发现以下几类人群是该病的易患人群，需引起重视。

1. 不爱运动，性格内向，独居的人；
2. 患有代谢性疾病的人；
3. 酗酒、抽烟的人；
4. 嗜好肥甘饮食的人；
5. 年龄增长，患病风险增加；
6. 患高血压、糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化的人；
7. 有抑郁病史、兴趣狭窄、精神创伤等；
8. 有阳性家族史者。

如何进行自我筛查

阿尔茨海默病起病隐匿，大家对其缺乏了解，导致很多患者来院治疗时已是中晚期阶段，整体认知功能下降，生活难以自理。当患者出现以下10个症状时，要及时就医咨询。

1. 记忆明显减退；
2. 完成原本熟悉的任务时出现困难；
3. 语言表达困难；
4. 时间和地点定向障碍；
5. 判断力明显减退；
6. 理解力或合理安排事物的能力下降；
7. 将东西放错地方或者记不起放在哪里；
8. 情绪表现不稳及行为较前出现异常；
9. 性格出现转变；
10. 做事失去主动性，变得不爱社交，对原来兴趣爱好无感。

如何进行专业筛查

临床上对于阿尔茨海默病的检查一般有实验室检查、影像学检查等，医生将通过各项检查结果来评估患者病情。

1. 血液生化检查，排除一些可能具有相同症状的疾病。
2. 内分泌功能检查，如甲状腺功能检查等，因为甲状腺等疾病也可能表现出迟钝、记忆力下降等。



3. 重金属等检查，排除感染性疾病和金属中毒等，因为一些特殊感染也可能导致神经细胞的病变，如梅毒、铅中毒、铜中毒等。

4. 脑脊液的β-淀粉酶样物质检查。由于其为有创检查，且具有一定的操作要求，因此很少作为诊断使用。

5. 血、尿中β-淀粉酶检查。这是近几年使用的早期检测方法，简单、易于操作，无损伤，更易于百姓接受。

6. 脑核磁共振检查。可以发现海马、颞叶的病变，同时也可以发现功能区域血流改变，可以精准的诊断阿尔兹海默病。

家庭干预是最有效的治疗手段

目前，我国有近1000万家庭正在与阿尔茨海默病作斗争。研究表明，有家庭成员参与的治疗效果显著，但很多家庭在干预过程中缺乏科学合理的训练方式，难以有效缓解病情。

严丽荣介绍，人类大脑神经细胞通过特定的训练是可塑的，家庭成员可以制定一个锻炼计划，陪伴老人做一些有益的训练，帮助其延缓身体功能退化。具体可从以下几方面开展训练：

1. 粗大肌群的训练

通过一些有阻抗的运动来锻炼大肌群，防止摔倒，减缓生活能力的退化。例如，双手扶住椅子或者稳定的物体双脚脚站立；双腿分别用弹力带蹬伸，根据自身情况做十几个拉伸，增加下肢的肌力；打太极、八段锦等，训练双下肢力量和柔软性。

2. 手指精细功能的训练

此项训练可以让老年人精细功能不退化，保障老人日常生活能力。家属可准备一些3-5岁儿童的玩具，训练老人积木、拼图能力。此外，也可以通过剥豆子、择菜、织毛衣等日常生活的动作来完成训练。

3. 空间感知的训练

这主要是锻炼老人对空间的认知，减少迷路等。空间的训练上要保持老人对环境的熟悉度，尽量减少家居的改变，家属可以在家里设置标志，比如洗手间门上贴上洗手、洗澡的图片等，冰箱上贴上水果、食物的图片。时间的训练可以采用画不同时间的钟表贴在不同物体上，提醒吃饭、洗澡、睡觉的时间。

4. 绘画、书写、记忆的训练

让老人画画、写字、阅读等，也可以让老人做一些小学数学题改善老人计算功能下降问题。

严丽荣提醒，家庭干预的方式很多，家庭成员的关怀、亲情的陪伴，是延缓痴呆最好的良药。另外，家庭成员也要关注老人的营养问题，及时补充维生素、蛋白质、膳食纤维、热量等，保持营养均衡。

立防立治，让「记忆的橡皮擦」擦慢一点

秋冬限定！江滨医院膏方门诊开诊

10月16日起接受预约

本报通讯员 孙卉
本报记者 古瑾

天气渐凉，又到了养颜滋补的好时节。秋冬进补，首推膏方。气血不足，睡眠欠佳，脾胃虚弱……林林总总的健康问题，只需一剂量身定制的好膏方，就能滋补强身、抗衰延年。让我们跟着江大附院中医内科主任钱华，一起揭秘膏方的神奇疗效。

膏方好在哪里

膏方，又称膏滋、煎膏，是将复方中药饮片反复煎熬、去渣滤清，取汁浓缩后，以胶或蜜等赋形剂调制而成的半流体内服制剂。

膏方遵循“治病求本”的原则，通过辨别病人体质，详察其阴阳虚实，同时兼顾其原有的旧疾，通过辩证，制定最适合每个个体的滋补膏方，能使阴阳平衡，从而达到防病祛病之目的。有些人未辨体质，不惜重金盲目进补人参、鹿茸等补药，结果可能适得其反。

钱华介绍，膏方不仅是一味补剂，更是治疗慢性疾病的最佳制剂，其作用更加稳定而持久，在治疗纠偏、改善体质方面发挥着独特的作用。

近年来，受现代生活和工作方式的影响，来配膏方的人群已经不再局限于中老年人，不少学生和上班族也加入了中医调理的队伍。

哪些人适宜服用膏方

1. 慢性病患者

冬季可以一边施补，一边治病，这样对疾病的治疗和康复作用更大。从目前临床应用膏方的情况来看，不但内科病人可以服用膏方，妇科、儿科、伤骨科、五官科等的病人都可服用膏方药，气血阴阳津液虚弱的病人也可通过服用膏方来达到除病强身的目的。

2. 亚健康者

现代社会人们工作、生活压力大，精神紧张，脑力透支，同时不良的生活习惯造成人体的各项生理机能发生变化，使机体处于亚健康状态，这就非常需要适时进行整体调理，膏方疗法就是最佳的选择。

3. 病后、手术后、产后者

此类人群体质虚弱，全身器官的功能减退，胃肠消

化力降低，需服调补药。膏方不仅营养丰富，而且容易吸收，又能补充能量，使机体尽快康复。

4. 老年人

步入老年，人的各项生理机能都趋向衰退，冬令进补，能增强体质，延缓衰老。

5. 体弱多病者

膏方可以起到增强体质，提高免疫功能的作用，有利于疾病的控制和缓解。

6. 女性

由于生育、月经等生理因素，女性更易出现气血亏损、脾胃虚弱、元气不足及过早衰老，进补膏方是保健养颜的方法之一。

7. 儿童

小儿根据生长需要可适当进补，尤其是有反复呼吸道感染、厌食、贫血等症的体虚患儿宜于调补。

如何预约

为方便患者秋冬进补，江大附院从10月16日起开设膏方门诊，由中医内科经验丰富的中医专家坐诊，为患者“量体裁衣”配制膏方。

预约方式：

1. 电话预约：8:00-17:30 可拨打预约电话预约。(电话：0511-85026079、85027696)
2. 现场预约：8:00-17:30至门诊导诊台现场预约。
3. 自助预约：门诊各楼层自助机进行预约。
4. 网络预约：通过医院官网、微信公众号、微信或支付宝小程序进行网络预约。

服药注意事项

1. 服用膏方期间，避免辛辣、生冷、肥腻等不易消化及刺激性的食物。

2. 服用膏方前后半小时不宜饮茶、咖啡、可乐等。

3. 阴虚体质者，需忌食辛辣食品；阳虚体质者，需忌食寒性食品。

4. 服药期间若不慎外感风寒，出现发热、恶寒、头痛、鼻塞流涕、咽痛、咳嗽等症状，则应暂停服用膏方，待症状消失后继续服用。

5. 遇女性经期，如膏方内活血化瘀药物用量过多，应暂停服用，待经期结束后继续服用。

6. 脾胃功能较弱者服用膏方后，如出现腹胀、腹痛、腹泻、食欲减退等症，应暂停服用，待症状减退后，少量服用，必要时请咨询医师。