

世界阿尔茨海默病日和“老小孩”一起对抗记忆的“橡皮擦”

文图据新华社

记忆逐渐减退,日常生活能力每况愈下……阿尔茨海默病偷走了亲人的健康,令无数家庭心碎。9月21日是世界阿尔兹海默病日,记者采访专家了解到,阿尔茨海默病需要“早防早查早治”,尽早采取积极干预措施,耐心呵护“老小孩”,能够帮助他们对抗遗忘、改善生活质量。



9月21日
世界阿尔兹海默病日

帮助和鼓励老人多读书看报、翻看老照片,回忆当年趣事

阿尔茨海默病需要“早防早查早治”,尽早采取积极干预措施。

我国60岁及以上患者达千万 目前尚无法治愈

换衣服、洗头要“哄”,重复的问题要一遍遍回应……照顾患有阿尔茨海默病的老母亲时,张女士极为耐心,尽管“总是在努力完成对普通人而言很简单的小事”。

阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型,常常表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等,年龄越大,患病的风险也越大。

“这是一种伴有复杂病理的神经退行性疾病,目前尚无法治愈。”解放军总医院第一医学中心神经外科医学部主任医师毛之奇说,阿尔茨海默病的病因尚不明确,发病症状较为隐匿,其典型症状通常会在疾病病理积累到一定程度时才会表现,晚期患者甚至完全丧失日常生活能力。

数据显示,我国60岁及以上阿尔茨海默病患者达千万人。随着人口老龄化进程加快,发病人数或将持续增加。“脑海中的橡皮擦”正悄无声息地抹去许多老年人的记忆,给家庭和社会带来沉重负担。

目前,药物治疗和非药物治疗可以帮助阿尔茨海默病患者改善认知功能,减少并发症。毛之奇介绍,治疗阿尔茨海默病的常用药物包括乙酰胆碱酯酶抑制剂等;一些最新的国际前沿治疗手段,如经颅交流电刺激、脑深部电刺激手术等,对部分患者初步显示出延缓疾病进程的效果。

为老人创造安全舒适的生活环境,物品摆放在相对固定的位置;帮助和鼓励老人多读书看报、翻看老照片,回忆当年趣事;为老人准备的三餐要按时、按需、有营养;监督老人保证充足的睡眠和适当的运动;多组织一些老人喜欢的家庭活动,让他们保持愉快的心情……

改善患者生活质量 让无情“橡皮擦”擦得慢一些

为阿尔茨海默病患者而言,熟悉的家渐渐成了陌生的“孤岛”。他们需要来自家人的理解和帮助,好让无情的“橡皮擦”擦得慢一些。

“良好的健康管理策略可能有助于减缓阿尔茨海默病的进展,并改善患者的生活质量。”国家神经疾病医学中心常务副主任、首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅说,这些策略包括管理好吸烟、抑郁等危险因素,进行药物及神经调控治疗、认知训练、定期复查等。

家有阿尔茨海默病老人,照料时应该注意些什么?北京协和医院主管护师金雪妍建议,家人可从心理、生活环境等多个方面

为患者提供帮助——

“当老人出现精神行为异常时,要用耐心、换位思考和引导的方式来应对,找出诱因并用合理的方式解决,而不是采取与之对抗的方式。”唐毅还提示,应做好对阿尔茨海默病老人的持续性监护,同时,应避免老人在外独处,以防走失。

2023年银川市湖畔嘉苑社区道路命名公告

经银川市人民政府2023年9月20日专题会议研究,以下名称为标准地名,现予以公告。

1.福瑞巷:位于湖畔嘉苑社区,南北走向,南起银川市二十一小学分校西侧道路,北至黄河东路,长2000米,宽16米,4车道。道路总体呈“6”字形形态。

2.灵嘉巷:位于湖畔嘉苑社区,祥和苑与嘉和苑中间道路。东西走向,东起灵芝巷,西至清和园苑最东侧,长214米,宽14米,4车道。

3.清润巷:位于湖畔嘉苑社区,现铁路南侧道路,整体东西走向,东起灵芝巷,西至铁路南侧断头路,长970米,宽11.5米,2车道。

4.瑞景巷:位于湖畔嘉苑社区,银川市二十一小学分校与润丰苑中间道路,东西走向,东起“清润巷”,西至福瑞苑,长200米,宽7米,2车道。

5.向阳巷:位于湖畔嘉苑社区,书香苑与丽景苑中间道路,南北走向,南起长城中路,北至“福瑞巷”,长248米,宽12.5米,4车道。

6.馨景巷:位于湖畔嘉苑社区,宁馨苑与丽景苑中间道路,南北走向,南起长城中路,北至“福瑞巷”,“向阳巷”西侧道路。长248米,宽12.5米,4车道。

7.满瑞巷:位于湖畔嘉苑社区,宁馨苑与荣胜苑中间道路,东西走向,东起“福瑞巷”,西至满城南街,属于满瑞巷向东延伸路段,故不再重新命名。

8.盛景巷:位于湖畔嘉苑社区,荣胜苑与颐景苑中间道路,南北走向,南起“福瑞巷”,北至黄河东路,长388米,宽7米,2车道。

9.润景巷:位于湖畔嘉苑社区,颐景苑与润丰巷中间道路,南北走向,南起“福瑞巷”,北至“清润巷”,长205米,宽6.5米,2车道。

银川市民政局
2023年9月21日

“早防早查早治”至关重要 国家有关部门正在行动

很快忘掉刚刚发生的事情,对原来的爱好失去兴趣,性格或行为出现变化……这些容易被忽视的现象,都可能是阿尔茨海默病的早期迹象。

专家提示,当发现老人出现阿尔茨海默病征兆时,家人应及时陪同其到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。

“早期筛查有利于更早发现易感或高危人群。”中国医师协会神经内科医师分会痴呆与认知障碍学组副主任委员魏翠柏说,对于轻度阿尔茨海默病患者而言,早期发现可以及早干预治疗,防止疾病向更严重阶段进展。

研究发现,我国阿尔茨海默病患者就诊率低,并且就诊时多处于疾病的中晚期,大多数患者

错过了治疗效果更佳的干预时间窗,“早防早查早治”至关重要。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出,到2030年65岁及以上人群老年痴呆患病率增速下降。为预防和减缓老年痴呆发生,国家卫生健康委日前正式启动老年痴呆防治促进行动,明确“指导有条件的地区结合实际为辖区内65岁及以上常住居民每年提供1次认知功能初筛”;此前已组织开展老年人失能(失智)预防与干预试点等工作。

国家卫生健康委有关负责人表示,将继续加强科普宣教、预防干预、早诊早治等老年痴呆防治工作,呼吁全社会积极关注阿尔茨海默病患者群体,给予他们更多关心和爱护。