

研究显示老人有伴可降低痴呆症患病风险 关怀是应对疾病的一剂良药

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

88岁的王老性格开朗,积极乐观。退休后,他与老伴携手共度晚年,享天伦之乐。二老从年少时便相濡以沫,共同走过近70个春秋。

然而从1年前开始,王老逐渐出现记忆力下降的情况,常常忘记

昨天做过的事,想不起上一顿饭吃了什么,但对年轻时候的往事、老同事们仍然记忆清晰。

随后,在家人陪伴下,老人到医院就诊,被诊断为阿尔茨海默病。经一段时间治疗,病情较为稳定。

可最近半年,王老又遇到新问题:每天晚上只能从8时睡到10时,然后就不能再次入睡,夜间还会思绪混乱,翻找东西。

出现失眠问题后,他尝试许多促进睡眠和控制精神症状的药物,但效果甚微,随着药物加量,逐渐产生副作用。白天精神越来越差,总是很困,双腿无力,由一开始自己拄拐行走,逐渐变成需要两个人搀扶才能缓慢挪步。

为解决问题,老人住进宁波大学附属第一医院外滩院区老年医学科。经过认知障碍多学科干预,其他情况都有了好转,睡眠也有一定程度改善,但他白天有时仍会出现幻觉,在亲属探望、视频通话时

会哭泣。

虽然老两口分床睡已有20余年,但在医生建议下,老伴开始每晚陪伴王老入睡,老两口彼此紧握双手,老伴还在交谈中尽力帮助他舒缓情绪,多安慰和关心他的心理状况。同时,在家人和医生的劝说下,他开始应用抗抑郁药物。此后,老人睡眠逐渐好转,可以与老伴握着手睡到天亮,夜间不再起来上厕所,白天的精神状态也好转不少,可以进行一些能力范围内的日常活动。

“单身或增加老年痴呆风险。”该院老年医学科副主任医师胡巧霞表示,国外一项研究显示,一直单身的老人相对已结婚的老人,老年痴呆症发病率要高出42%,丧偶老人比有配偶的老人患老年痴呆症的概率高出20%。

胡巧霞认为,家人的陪伴、理解、疏导,在患者治疗中起到重要作用,尤其是子女、爱人等重要家庭成员的理解。

早期症状类似中暑 老年人警惕两因素

本报记者 林乐雨

说起横纹肌溶解综合征,很多人第一时间会与小龙虾联系上。杭州市第一人民医院肾内科赵宁主任医师表示,横纹肌溶解综合征病因较多,长期压迫、挤压、超负荷运动等物理原因会导致细胞膜结构发生变化,致使横纹肌溶解,糖尿病酮症酸中毒、甲状腺功能异常、电解质紊乱、食用小龙虾等水产品也可能诱发横纹肌溶解。过热和药物作用是老年人较为常见的发病原因。

横纹肌溶解综合征早期症状类似中暑,若久拖不治或危及生命。赵宁提醒,夏季要注意防暑降温,长期服用降脂药、 β_2 受体激动剂,抗感染、抗病毒药物和抗精神疾病药物的老年人要警惕发病风险。

不是先天疾病因素导致的横纹肌溶解综合征,一般可治愈。症状较轻,基本一周内可恢复。若病情严重,影响肾功能,或需1-3个月才能治愈,因此早发现早诊治很关键。

长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季,旅途中长时间坐车后,有人发现小腿变粗并伴有疼痛。专家提醒,这可能是下肢深静脉血栓形成,此时应尽快就医,明确诊断,切勿自行按摩小腿。

久坐、长期卧床人群或老年人往往运动量减少,血流速度变慢,叠加喝水少等因素,易引起血液在腿部深静脉内凝聚,形成血凝块阻塞管腔,导致静脉血液无法正常回流。

长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水,易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿,这时如按摩腿部,可能使血栓顺着血流流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。正确做法是减少运动,尽快去医院,确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒,长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常要尽量避免长时间卧床和不运动,同时及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

据新华社

热爱乒乓球的他以为练出了“腹肌” 医生提醒:不是肿瘤但同样危险

蛋大小,且随时都有破裂大出血风险,王大爷马上被收治入院。

该院血管外科主任王晓栋评估其病情后,决定限期实施手术。但老人一听要做手术,担心不已,竟收拾行李,准备出院回家。随后,血管外科医生仔细向他介绍手术方式,王大爷这才逐渐了解并接受。在排除手术禁忌后,省立同德医院血管外科团队为王大爷做了腹主动脉瘤腔内隔绝术。术后第1天,老人就能下床活动,术后第3天顺利出院。

王晓栋介绍,腹主动脉瘤并非人们口中常说的实体肿瘤,它是由于各种原因导致动脉管壁薄弱、弹性消失、变硬变脆,进而无法承受主动脉血流的高压而出现的血管壁膨胀。如果把腹主动脉看成一根软管,由于各种原因导致某一段软管出现损伤和老化,管壁弹性变差、强度下降,难以承受软管里较高的水(血)压,进而该处管壁就会膨出,像瘤一样鼓出来。

尽管腹主动脉瘤不是真正的肿瘤,但它的危害不比肿瘤低。随

着血流长期冲击,特别是在血压控制不良人群中,腹主动脉瘤会越来越大,当血管壁膨胀到极限时就会发生破裂,就像吹气球吹到爆炸,导致瞬间大出血而死亡。此外,当腹内压升高、受到外力挤压、按摩、抻拉,都可能造成已存在的腹主动脉瘤破裂。

有研究显示,大多数腹主动脉瘤病人的瘤体会逐渐增大。当瘤体直径小于4厘米时,年增长1-4毫米;瘤体直径在4-5厘米时,年增长4-5毫米;瘤体直径大于5厘米时,年增长大于5毫米,瘤体破裂率达20%;瘤体直径大于6厘米时,年增长7-8毫米,瘤体破裂率也增大至40%。

王晓栋表示,腹主动脉瘤的危险因素包括高龄、男性、阳性家族史、长期吸烟、高血压和动脉粥样硬化等。其早期往往没有症状,通常是体检时或者自己无意中摸到腹部有搏动性的肿块而发现,当患者出现腹部或腰背部疼痛时,则常常提示动脉瘤短期内迅速增大,甚至可能已经破裂。



通讯员 应晓燕 本报记者 戴虹红

78岁的王大爷平日很少生病,这和他酷爱乒乓球运动有关,每天不挥个几拍总觉得浑身不自在。半年前,他摸到肚子上有块硬硬的东西,不痛不痒,而且会随着心跳的节奏搏动。他认为是自己长期锻炼形成的腹肌,没有太在意。

可最近,王大爷无意中跟老伴聊起这事,老伴一听就觉得不对劲,哪有肌肉会不停跳动。于是,老人来到浙江省立同德医院,做了腹部CT检查。报告显示,王大爷肚子里长了一个巨大的腹主动脉瘤,直径将近7厘米,相当于一个鸡