

“破冰”认知症 细节去入手 这场“脑力训练营”很给力



本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈雨虹 郭俊)“退休后,社交少了,我会不会容易得认知障碍?”“父母是老年期痴呆患者,我应该如何照护?”近日,浙江医院(灵隐院区)健康老龄化管理中心第一期“脑力训练营”上,不少学员沉浸式参与3天的学习与互动,收获颇丰。

80岁的秦姨(化名)是一位患病12年的轻中度认知障碍患者,住高端养老公寓,这次想来尝试更有效的康复方法。金女士陪着母亲秦姨全程参与“脑力训练营”,最让她感动的是“园艺训练”环节。每位学员都分到花和蔬菜的种子,亲手把它们埋进土里。

金女士说,看着母亲小心翼翼地挖土、播种、浇灌,眼神

里有一种久违的专注与期待。“训练营中,有很多像母亲一样的老人,他们在医护人员引导下,做健脑操、参与社交互动、接受个性化认知评估。”金女士表示,医生、营养师、护士耐心、专业、温暖的陪伴更像是在“治心”。

一位家属提出问题,母亲很喜欢“捡破烂”,把家里搞得乱七八糟,自己常常因此崩溃。专家表示,这可能是由认知症引起的。好的干预方式是不要当面引发矛盾,可以先帮助收纳,事后处理。“如何照护患者的吃?”一位家属提出疑问。医院营养科精心搭配了大脑友好饮食营养早餐。营养师章小艳副主任医师带来《营养健脑饮食解读》,深入浅出地讲解如何通过日常饮食“吃出聪明大脑”,让健康从“口”开始。

60岁的脑梗患者张大伯,怀疑自己是血管性认知功能障碍,来到浙江医院(灵隐院区)健康老龄化管理中心“脑



图据AI生成

健康门诊”,通过数字化评估后,终于明确后续治疗方向。

神经内科王晏雯主任医师表示,对于后期的脑力训练营,团队会结合患者的个体情况,给予个性化的脑健康评估,为每位参与者建立专属认知档案,开具数字化认知处方,实现“一人一策”的脑健康管理。

92岁老“疝”人被“补”好了

本报讯(通讯员 李煦)92岁的蒋爷爷是一位老“疝”人,20多年前,他就因为左侧腹股沟疝进行过开放手术修补。前不久一个凌晨,蒋爷爷右侧腹股沟区的包块无法回纳,疼痛难忍伴恶心呕吐、停止排气排便,家属万分焦急,嵌顿性腹股沟疝伴肠梗阻对于老年人来说是一个危险的信号。

蒋爷爷被120救护车第一时间送到西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院,疝和腹壁外科吴浩医生在急诊为蒋爷爷进行了手法复位,缓解了肠梗阻可能进一步带来

的生命危险,随后,蒋爷爷被收住入院。

入院完善了术前各项检验检查后,蒋爷爷被确诊为双侧腹股沟疝,而且左侧是复发疝,家属又陷入了两难:腹腔镜手术可以同时处理双侧,但是手术风险较高,而开放手术则可能需要分次手术来处理两侧的腹股沟疝。

疝和腹壁外科快速启动了多学科协作,经过了心内科、心胸外科的会诊,疝和腹壁外科副主任医师张方捷使用微创技术,仅通过3个不足1厘米的小切口,用时不到2小时便顺利完成腹腔镜下双

侧腹股沟疝的无张力修补,蒋爷爷术后3天康复出院。

张方捷表示,手术采用的是腹腔镜经腹腔腹膜前修补术(TAPP),创伤小、出血少,且能同时处理双侧疝,对于复发疝及复杂疝的治疗有其优势。同时,术后配合快速康复理念(ERAS),术后6小时即可进食半流质饮食,次日下床活动,加速恢复进程。

张方捷提醒,疝气不会自愈,拖延可能导致肠坏死等致命风险。高龄不是腹腔镜手术禁忌,现代微创技术已让90岁以上患者安全接受腹腔镜手术成为可能。

高脂肪饮食 有损大脑健康

据《西班牙人报》网站前不久日报道,英国《营养生理学杂志》的最新研究指出,单次高饱和脂肪饮食就会影响脑部血流,进而增加中风和痴呆风险。

研究作者表示,一个典型的例子就是周五晚上的外卖披萨。这种偶尔的“放纵”可能会导致血管和心脏健康发生变化,且这些危害并不仅限于心脏。

值得注意的是,老年受试群体在这方面的机能衰退程度比年轻组高出10%,这表明老年大脑对此类饮食的负面影响更为敏感。

据参考消息网

禽类中分离出 胚胎干细胞

前不久,美国南加州大学干细胞研究中心团队利用蛋黄提取物作为培养基的核心成分,结合其他关键因子,从鸡以及另外7种禽类中分离出真正的胚胎干细胞,并长期维持其稳定特征。

真正的胚胎干细胞具备两大核心特性:一是自我更新能力,即能够持续增殖并保持未分化状态;二是多能性,即具备分化为胚胎所有细胞类型的潜能,无论是在体外培养环境中,还是被重新引入胚胎后都能实现。在此次研究中,科学家从鸡、鹌鹑、野鸡、火鸡、鸭、鹅、孔雀和鸵鸟中分离并维持了具备这两种特性的胚胎干细胞。

据人民网