



关注老年性痴呆患者

随着人类平均寿命的明显延长和人口老龄化的出现，有一类病理性记忆障碍随老龄化而暴增，这就是阿尔茨海默病(AD)，俗称老年性痴呆。

老年性痴呆的几个阶段

老年性痴呆临床上分为5期：

1. 无任何认知功能障碍至轻微认知功能障碍期。

2. 轻度认知功能障碍期：非痴呆性认知功能减退，表现为记忆力轻度受损、学习功能下降、注意力易分散、执行能力下降、言语能力及视空间能力下降。

3. 痴呆早期：发病1-2年，首发症状为近记忆力下降(对近期发生的事情不记得，而对多年前的事情仍记得)，随病程进展出现远记忆力下降、注意力不能集中、分析判断能力明显下降；视空间能力下降，表现为找不到回家的路，不能模仿，不能与外界接触，易疲劳，情绪异常(如紧张、焦虑、恐惧等)，会有人格障碍(如不修边幅、不洗漱、多疑、

易暴怒等)。

4. 痴呆中期：发病2年-10年，远期、近期记忆明显受损，学习及接触社会能力下降，表现为不记得与自己相关的远近事情，不认识亲人；原掌握的技能或知识丧失；逻辑思维、综合分析、计算力明显衰退；视空间能力进一步下降(如在家回不到自己的房间)；人格障碍加重，不注意形象；生活自理能力下降，如不能主动穿衣、吃饭，玩弄大小便、行为幼稚等。

5. 痴呆晚期：发病10年左右，完全丧失基本的生活能力和社会功能，生活完全依赖他人照顾，整天卧床不起，不主动进食和大小便，情感淡漠，哭笑无常，言语能力丧失等，常并发感染、压疮等并发症。

老年性痴呆的药物治疗

目前药物仅能延缓病情，不能逆转，因此早期发现治疗至关重要。

改善认知功能的药物有：

1. 乙酰胆碱酯酶抑制剂

(提高脑内乙酰胆碱水平，增强突触传递)：多奈派齐、卡巴拉汀、石杉碱甲等。

2. NMDA抑制剂(调节脑内谷氨酸活性)：美金刚。

发展到中重度精神障碍，可给予抗焦虑或抑郁药物治疗，如西酞普兰、帕罗西汀、氟西汀、利培酮、奥氮平及喹硫平等。

老年性痴呆的专业康复

1. 认知训练：常见认知训练任务包括记忆力训练(如背诵词表)、注意力训练(如数字符号替代测验)和执行功能训练(如连线测验)等，通常采用难度递增的方式，每次20至40分钟，每周3至5次，持续6至12周，可激活老年性痴呆患者大脑中与记忆、注意力和执行功能等认知领域相关的神经环路，提升定向力、视空间感知和反应速度等，有助于减缓病理性脑改变的进程。

2. 重复经颅磁刺激：头皮外放置贴片行重复经颅磁刺激，高频可兴奋认知相关脑区，增加突触可塑性；低频则

可抑制异常过度激活的脑区，减少神经毒性作用，延缓痴呆进程。

3. 虚拟现实训练：可同时激活多个认知领域如注意力、记忆和执行功能等，有利于全面改善认知功能。虚拟现实模拟日常生活情景，如购物、做饭等，获得的知识和技能在实际生活中得到应用。虚拟现实对总体认知功能、平衡能力、焦虑、抑郁情绪方面改善明显。

4. 体力活动：长期适量的体力活动可降低老年性痴呆风险、延缓认知衰退。体力活动通过增加脑血流灌注、促进神经营养因子分泌、加强突触可塑性、减轻慢性炎症和氧化应激等，促进脑认知功能改善。

5. 音乐干预：通过节奏、旋律和歌词等，同时激活大脑中与情感、记忆和注意力等认知功能相关的皮层下和皮层区域，改善患者总体认知功能，对轻中度老年性痴呆患者的定向力、记忆力、注意力和语言能力等认知功能及坐位体前屈等身体素质指标的改善效果

明显。

对老年性痴呆患者的生活建议

1. 维持良好的睡眠习惯，保障睡眠质量。适当的体育锻炼、身体活动，可促进血液循环，提高身体素质。

2. 保持营养均衡的饮食：建议多进食蔬菜、水果、五谷杂粮、豆类，以及富含不饱和脂肪酸的油类(橄榄油、茶油)+适量优质肉类蛋白。

3. 良好的沟通交流有利于患者表达情感和需求，感受到被关爱。通过日常对话、阅读、唱歌等活动，提升患者认知能力，因此，鼓励老年性痴呆患者尽可能多地参与家庭和社交活动。

4. 密切观察患者的情绪，如出现焦虑、抑郁等问题，及时给予心理疏导。

5. 老年性痴呆患者易发生意外受伤，安全的居住环境(通过安装扶手、地面防滑、夜间照明等适老化改造)可以有效减少受伤。

(柳州市中医医院〈柳州市壮医医院〉 常红恩)

了解乳腺旋切微创手术

近年来，乳腺疾病的发病率持续攀升。在关注治疗效果的同时，患者对手术切口美观性的要求也在不断提高，尤其是年轻女性。那么，如何让乳腺手术做到切口小、恢复快呢？

隐形而苦恼的痛

“医生，我体检发现乳房有个肿块。我还没结婚呢，要是手术切口留疤怎么办呀？”小娟(化名)满脸焦虑地走进乳腺专科诊室。“别着急，坐下慢慢说。”刘医生一边安慰小娟，一边耐心询问她的症状和担忧。随后，刘医生仔细地为她做了体格检查，并告知小娟不用紧张，乳腺B超结果显示其左侧乳腺实性结节，倾向良性。刘医生告诉小娟，依据乳腺结节的大小、位置、数量、性质等情况，她的肿块较小、位置

较深且良性可能性大，可以做旋切微创手术。这种手术对乳房组织损伤小，术后恢复快、疼痛轻，对乳腺功能影响小，并不影响哺乳功能。小娟接受了这种手术方式。

什么是乳腺旋切微创手术

乳腺旋切微创手术是一种创伤小、恢复快的手术方式，通常用于切除乳腺良性肿瘤。这种手术方式切口小，一般只有3毫米至5毫米，术后疤痕几乎看不见，有利于患者的心理康复和社会适应。

乳腺旋切微创手术的优缺点

乳腺旋切微创手术是近年发展起来的一种新型手术方式，它具有以下优缺点——

1. 优点：

(1) 创伤小：乳腺旋切微

创手术通常通过微小的切口进行，对乳房组织的损伤较小，术后恢复快、疼痛轻，对乳腺功能的影响小。对于希望保留哺乳功能的患者来说，微创手术是一个更好的选择。

(2) 美观度高：乳腺旋切微创手术切口小，术后疤痕不明显，对乳房外观的影响较小，尤其适合年轻女性或对乳房美观有较高要求的患者。

(3) 准确性高：乳腺旋切微创手术可以在超声或其他影像学引导下进行，能够更准确地定位肿块，确保手术的彻底性，特别适合乳腺深处触摸不到的结节。此外，它比同样是小切口的消融手术更能明确病理诊断。

(4) 住院时间短：大多数情况下，患者可以在手术当天回家，不用留院观察。

2. 缺点：

(1) 适用范围有限：乳腺旋切微创手术一般适用于超声可见、最大径≤30毫米、临床考虑良性的乳房肿块，对于较大或复杂的肿块不太适合。

(2) 费用较高：乳腺旋切微创手术需要使用特殊的器械和设备，费用相对较高。

(3) 学习曲线长：乳腺旋

切微创手术对医生的技术要求较高，需要经过专门的培训和学习。所以，并不是所有医院都能开展乳腺旋切微创手术。

3. 手术选择的关键考量：

(1) 肿块的特点：包括肿块的大小、位置、数量、性质等。如果肿块较小、位置较深、良性可能性大，乳腺旋切微创手术是一个较好的选择；如果肿块较大、位置较浅、恶性可能性大，或者存在其他复杂情况，开刀手术可能更为合适。

(2) 患者的需求：患者对乳房美观的要求、对手术创伤的耐受程度等也是选择手术方式的重要因素。如果患者非常在意乳房外观，乳腺旋切微创手术可能更符合其需求；如果患者对手术创伤的耐受能力较强，开刀手术也可以考虑。

(3) 医生的建议：医生会根据患者的具体情况，结合自己的经验和技能，为患者提供专业的建议。患者应该认真听取医生的意见，并与医生进行充分的沟通和讨论，共同做出决策。

术后护理与注意事项

尽管乳腺旋切微创手术创

伤较小，但术后护理仍不可忽视：

1. 乳腺旋切微创手术后即可正常进食，要适当休息。

2. 术后1~2天忌生冷、油炸等刺激性食物，宜多吃一些有优质蛋白的食物，比如鸡蛋、牛肉、鸡肉、牛奶等，保持营养均衡。

3. 观察术后切口情况：若出现异常疼痛、出血、肿胀等情况，应及时就医。

4. 术后1个月内尽量避免患侧上肢提重物、出大力，如拖地、抱小孩、扩胸运动、跑步、跳舞、游泳、打球等。肩关节外旋幅度不宜过大，轻度活动不影响伤口愈合。

5. 术后1个月和3个月后至乳腺门诊复查，监测乳腺健康状况，预防复发。

乳腺旋切微创手术作为现代医学的前沿技术，不仅有效治疗疾病，更能满足患者对术后生活质量的追求，极大地改善了乳腺疾病的治疗体验。建议广大女性朋友在面对乳腺疾病时，及时就医并充分与医生沟通，选择最适合自己的治疗方案。

(柳州市工人医院 韦佩沂)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936