

别把正常记忆力下降当成痴呆

随着年龄的增长,各种衰老的标志会逐渐表现出来,面部皱纹增加了,头发开始白了,眼睛花了,一些功能也开始退化了,如关节灵活性差了,心肺功能变差了,当然大脑也会有生理性的退化,表现出记忆力下降,思维速度变慢。如果到医院去作脑的CT扫描或MRI检查,还会发现有脑形态改变,如体积缩小了,沟回变深了,报告单会写成老年性脑改变,甚至会写成脑萎缩,这给老人带来了很大的心理压力。

如果平时感觉有记忆力下降的情况,不少老年朋友就会过度担心,这是不是老年痴呆的表现?这种担心是能理解的,因为一些老年痴呆的患者,往往都是以记忆力下降为最初症状,最后发展到生活

不能自理的严重后果。但不能因此就将一些正常的记忆力下降误认为是痴呆的症状。

我们知道,大多数老人的记忆下降只是一个生理过程。而认知障碍和阿尔茨海默症是疾病过程,记忆变化是记忆损害,发病基础是大脑的一些病理损害,跟正常的老年人记忆下降是不同的。既然都是记忆差,如何区别是正常记忆下降,还是因为轻度认知下降或阿尔茨海默病造成的记忆损害呢?这里教大家几个方法进行区别:

首先是谁发现记忆下降,如果是自己感觉到的记忆下降不一定有意义,但是别人发现的记忆下降,则有问题的可能性非常大,如别人告诉自己在重复讲一些笑话,或者是

别人在担心自己的记忆出了问题。而且这种记忆减退是持续性的,不是阶段性的。

其次是对重要或者与情感有关的事情出现记忆问题也是不正常的。例如最亲近人的名字,重要的纪念仪式或者昨天发生的激烈争吵等。老年痴呆的早期记忆力减退,主要表现为近期记忆力减退,如刚刚说过的话想不起来,刚刚做好的一件事情忘掉,经常丢三落四,自己放的东西一转身就找不到了等等。特别是近5年出现的记忆下降,需要重视。

再就是记忆障碍的后果,许多记忆错误如叫不出名字可能会比较尴尬,这种后果比较正常,但出现下面的情况,则是比较严重的记忆问

题了:记忆错误导致从过去喜欢的活动中退缩。例如,不再打麻将了,因为记牌困难了;要花大量时间检查或整理东西以防记不住;因记忆下降带来安全或财务方面的问题,如忘记关煤气或支付账单等。有人则是出现定向力障碍,如不知道今天是星期几,也不知道是几号,出门可能找不到家,会出现迷路的情况,这些都属于定向力障碍。这些病人有时在自己很熟悉的环境中也会觉得有陌生的感觉。

最后就是在日常活动中开始依靠别人的帮助,如购物、做饭、服药或聚会,这表明记忆问题已经超出了正常。尤其是60岁以上人群出现记忆下降,更需要注意。

(风轻)

更年期注意「对症下药」

女性步入更年期,先是离开了工作了几十年的岗位,又整天在家面对着四面墙,一时间,失去生活重心,人开始变得烦躁易怒又多疑……身心开始走下坡路。但是更年期女性只要采取明智的身心调整,完全可以迎来生命中又一段精彩。

更年期是女性从成熟期进入老年的过渡阶段,多发生于45~55岁之间。月经改变是大部分人首先出现的症状;其次就是血管舒缩症状,主要表现为潮热、出汗,还有抑郁、焦虑等精神症状,同时伴随而来的全身不适疼痛,骨关节不舒服;最后发展到完全绝经。这一过程可持续至绝经后2~3年,仅有少数人到绝经后5~10年,症状才能完全消失。

什么样的女性需要做更年期症状评估呢?对于更年期症状的评估,常用的是围绝经期综合量表评分,可以自己打分,看看更年期到底到了什么程度。症状是第一位,再进行全面体检,如了解乳腺、子宫的健康状况,有没有相关的疾病;是否有骨质疏松家族史,是否浑身疼痛,有的话,还可能需要做骨密度监测。通过综合判断,了解激素水平是否下降,症状是否严重,要排除性激素治疗的禁忌证,医生才会给予治疗及健康指导。

一项调查显示,我国1千多名妇产科女医生,她们出现更年期症状后,只有大约40%的人选择雌激素治疗,以缓解更年期症状。虽然雌激素治疗在国际上得到了一致肯定,但在我国,激素治疗的使用率普遍较低,医生有这种意识去治疗,但在普通百姓中,愿意接受治疗的人比例还非常低。

激素补充治疗是解决更年期症状的根本办法。此前关于雌激素补充治疗手段,医学界一直存在争议,认为存在一定风险性,但近年来大量研究数据表明,适时适量的雌激素治疗收益要远大于风险。

目前,世界各国激素补充疗法已非常普遍,不仅可以缓解更年期相关临床症状,还可以降低远期相关疾病如骨质疏松的风险,达到提高生活质量和延长寿命的目的。(小风)

夏季养“阳气”的三个妙方

《伤寒论》中提到“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲著复衣。”夏季气候炎热,万物生长,阳气在外,阴气在内,这时我们体表是热的,身体内部是凉的,故养生重在“养阳”。但同时夏季最容易伤人体的阳气,冰箱和空调出现后,人们很容易获得和节气养生相反的东西,例如喝冰的水和啤酒,吃凉的水果,吹空调等等。所以养阳的第一步,要戒掉生活中耗伤阳气的不良习惯。

在此基础上,可以选择以下几个方法来保养阳气。(1)生

姜具有一定的温中散寒功效,被称为呕家之圣药,可以治疗阳气不足,在临床上认为用干姜能够回阳救逆。民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,因此,夏日食姜也是“春夏养阳”理论的实际应用。(2)艾灸是古今公认的补充阳气最有效的方法,尤其是灸足三里、神阙穴、气海穴、关元穴等穴位。(3)《五禽戏》中提到“动摇则谷气消,血脉流通,病不得生”,动摇身体则能升发阳气。如果体内阳气不足,阴气过盛,可以选择一些柔和舒缓的传统功法,如养生桩、五禽戏、八段锦、太极拳等坚持锻炼。(云淡)

中药的不同剂型如何选择



生活中,很多人接触最多的中药制剂为汤剂,但它仅仅是中药剂型中的一种。《黄帝内经》中,就记载了汤、丸、散、膏、酒等不同剂型及其制法。《神农本草经》中开始重视中药加工的重要性,指出要根据药物性质选择剂型。明代《本草纲目》中记载的中药成方剂型近40种。随着临床用药需求和现代科技发展,中药剂型不断增多。治病选择合适的剂型是保证和提高疗效的关键,这里列举常见的几种。

新病、急病用汤剂 中药传统剂型中,古人认为:“汤者荡也,去大病用

之。散者散也,去急病用之。丸者缓也,不能速去之。”意思是说,患新病、急病、重病可选用汤剂、散剂。这是因为汤剂易吸收,奏效快,传统熬汤的中药饮片在煎煮过程中,会发生一系列物理化学反应,能改变药液的pH值,具有增溶、增效、降毒的作用,反应中产生的沉淀或新成分会起到一定疗效;散剂为粉末状,也非常容易分散吸收。比如活血止痛散治外伤,稀涎散、通关散治神昏等。结合临床经验,需要疏散邪气、调理慢病的人群,也可用煮散法,取其用量小、升散、消散的特点,如银翘散治风热、玉屏风散固表等。

慢性患者用水丸 水丸以水性液体(水、酒、醋、药汁)为黏合剂,服用后易溶散,吸收比蜜丸、糊丸、蜡丸快,且作用缓和、效力持久,适用于长期服药的慢性病人。

补中益气用蜜丸 蜜丸多在北方使用,南方天气潮湿,蜜丸不易保存,常制成水蜜丸。其以蜂蜜为黏合剂,蜂蜜本身具有益气补中、缓急止痛、润肺止咳、润肠通便的作用,这也决定了蜜丸药性缓和的特点,适用于镇咳祛痰、补中益气的方药。其中,水蜜丸较大蜜丸粒小、易吞服、易贮存。

“救命药”选浓缩丸和滴丸 浓缩丸和滴丸具有吸收快、生物利用度高的特点。比如,常见的丹参滴丸就是非常好的治疗心血管疾病的药物,起效快、作用持久、携带方便。

需要提醒的是,生活中我们遇到感冒、中暑、腹泻、溃疡等常见疾病时,第一反应就是到药店选购药品。这里建议大家最好首先向药师说明自身情况,因为很多同一药品经常有胶囊、片剂、口服液多种剂型,目的是提供给不同用药需求的人。例如藿香正气,市面上常见的有藿香正气水、藿香正气软胶囊等。含有乙醇辅料的藿香正气水,起效更快,但选择时要注意避免服用头孢类药物,以免发生双硫仑样反应(身软、眩晕、嗜睡、幻觉、全身潮红、头痛、恶心)。

一些有基础疾病的人群,自行购买非处方药时要注意用药禁忌,如糖尿病患者服用蜜丸制剂时要注意控制每日的服药量。不同年龄段的患者也有相对应的制剂品种:老人儿童因吞服不便可多选液体制剂,同时尽量选用浓缩型的药物,避免服用大量药物后影响食欲;儿童可选含糖高的制剂品种。(凡麦)

壮医健康中国行

为建设健康中国贡献力量,更好地服务基层患者,浙江近百名医生加入“壮医健康中国行”队伍,与广西药研所百春浙江事业部展开合作。

提升医生专业技能、诊断速度和准确率,是提高全民健康水平的标准,也是广西药研所助力健康中国的宗旨。本期活动中,广西药研所培训到场医生壮医目诊,手把手教会他们三高、胃肠道疾病、呼吸道疾病等目诊位置、形态和判断方法。教授大家罗汉茶化浊颗粒、黄何口服液的合理服用方案及特殊人群使用方法。

在场医生即学即用,互相壮医目诊进行问诊。一位医生表示:“壮医目诊可应用范围广,诊断准确、及时,相对于其他医技诊疗需要借助各种器具或器材,壮医目诊的方便、灵活性更适合我们基层医生。”

壮医目诊的推行及产品服用方案的普及,只是“壮医健康中国行”的部分重点项目。未来,“壮医健康中国行”还会推出壮医药线灸、壮医甲灸、壮医香灸疗法等壮医特色诊疗项目。

(蒙苗/文)



加入「壮医健康中国行」,提高医疗服务水平

患者求援

无菌性炎症多年,髌关节肌腱炎,膝关节股四头肌炎,踝关节脚背脚底筋膜炎,腕关节和指关节疼痛,经省医院疼痛科打针治疗和超声波治疗均效果不好,求能治疗无菌性炎症的方法。13669718398 樊先生