



如何科学防治“老年痴呆症”

滨医附院神经内科主任王雪贞科普阿尔茨海默病相关知识

本报记者 葛肇敏 通讯员 张莹莹

阿尔茨海默病,就是通常所说的“老年痴呆症”,是一种常见的神经系统退行性疾病。它主要影响老年人的记忆、思维和行为等方面,导致认知功能逐渐衰退。据《中国阿尔茨海默病报告2024》显示,中国的阿尔茨海默病患者患病率和死亡率呈现上升趋势,总数高达1699万,女性的患病风险显著高于男性,约1.8倍。阿尔茨海默病不仅给患者带来了巨大的身心痛苦,也给家庭和社会带来了沉重负担。

今年9月21日是第31个“世界阿尔茨海默病日”,主题为“即刻行动:点亮记忆之光”。如何让更多人关注、了解、预防阿尔茨海默病,始终是一个社会问题。日前,记者采访到滨医附院神经内科主任王雪贞,请她来解答这一疾病的相关问题。

阿尔茨海默病的症状主要归为三个方面

通常而言,阿尔茨海默病的症状主要归为三个方面。

其一,认知障碍,包括记忆语言、视空间技能、定向、计算、运用、执行功能等障碍。“比如语言功能的减退,不知道怎样表达想法。比如在家里忽然就迷路了,找不到厕所了。”王雪贞解释。

其二,日常生活能力受损,包括如厕、穿衣、进食、修饰、行走、洗澡等基本生活能力受损,以及使用手机、电视遥控器等工具的日常生活能力受损。

其三,精神行为异常。“患者可能出现各种各样的精神症状、行为异常,表现为主动性减少、情感淡漠或失控、抑郁、不安、兴奋或欣快、谵妄等,也可能出现幻觉、妄想。另外,病人还会出现自言自语、焦躁不安等现象,甚至有攻击倾向。”王雪贞说。

严重的阿尔茨海默病患者,无法完成日常简单的生活事项。比如,不把饭送到面前,患者不知道进食;患者终日卧床,与外界逐渐失去接触能力。同时,患者的四肢出现僵硬或屈曲瘫痪,以及括约肌功能障碍。通常还会出现全身系统疾病,如肺部及尿路感染、全身性衰竭症状等,最终因并发症而去世。

“目前,医学界对阿尔茨海默病的确切病因没有定论,一般认为是由基因、生活方式和环境因素共同作用的结果,部分是由特定的基因变化引起,主要是脑内病理性淀粉样蛋白沉

积。”王雪贞说。还有些危险因素不会直接诱发阿尔茨海默病,但会增加患病风险,如患有高血压、糖尿病、脑血管病等健康问题,年龄、阳性家族史、性别、唐氏综合征,以及吸烟、酗酒、长期熬夜、缺乏运动等不良习惯。

记忆力下降、生活兴趣降低等表现是阿尔茨海默病前期征兆

王雪贞介绍,阿尔茨海默病的最早征兆是记忆力下降,很多刚刚发生的事情转眼就忘记,患者出现重复问同一个问题、忘记约定等现象。

另一个征兆是患者生活兴趣降低,对以前的喜好不再有兴趣。此外,前期征兆还包括情绪波动较大,非常容易生气;疑心病重,经常会怀疑钱被偷了、东西丢失了等;工作能力变弱,效率变低,无法完成以前很擅长的事;判断力下降,分不清主次或做事无头绪;与人交流出现障碍,跟不上他人的交谈思路;无法表达想说的意思,出现忘词或说的话难以让人理解等情况。

患者一旦出现以上征兆,需要到专业医院进行诊断。如果出现注意力难以集中、记忆力或思维能力减退,并且到了影响正常工作和生活的程度时,应立即就医。“滨医附院有专门的记忆门诊、量表检查室和认知康复室,可以对患者进行认知测评和一系列检查,进一步明确诊断患者病情。”王雪贞说。

目前,治疗阿尔茨海默病通常采用两类方式:药物治疗和非药物治疗。药物治疗分为对症治疗和对因治疗,对症治疗的药物有多奈哌齐、加兰他敏、美金刚及甘露特钠等;对因治疗,包括清除脑内淀粉样蛋白的仑卡奈单抗等药物。“目前,阿尔茨海默病的治疗只能延缓,不能逆转。好在仑卡奈单抗抗前体的临床试验结果非常振奋人心,用药3个月的患者,期待其后续的试验有新的进展。”王雪贞说。

老人多进行脑力娱乐项目,对于预防阿尔茨海默病有一定效果

有人说,老人多打牌、打麻将,能预防老年痴呆。对于这个说法,王雪贞给予了肯定。

“老人多参加脑力娱乐项目,对

于预防阿尔茨海默病有一定效果。打牌和打麻将时,一般人会大脑和手指并用,可促进脑代谢,可能会预防老年痴呆。”王雪贞说,但在从事这些活动时应以娱乐为前提,不应过度紧张,也不要久坐。

除此之外,预防阿尔茨海默病还有诸多方式——其一是锻炼大脑,包括读书、写字、玩字谜游戏、参观博物馆等,文化程度高的群众还可以尝试学习一门新的语言等;其二是调整生活方式,多做有氧运动,比如散步、慢跑、骑自行车、游泳、舞蹈等;其三是多与人沟通交流,比如参加志愿者活动、加入俱乐部、经常旅游等。

“此外,多吃健脑食物也有一定预防效果。比如每天吃一个苹果,多吃新鲜蔬菜和鱼,多吃富含叶酸的菠菜、豌豆等食品。”王雪贞说,同时还要尽量控制危险因素,如血压、血糖、血脂等。

“家门口”办起特色中医馆

邹平市高新街道社区卫生服务中心中医馆让优质中医药服务惠及更多群众

本报讯(记者 葛肇敏 通讯员 魏佳 刘荣 报道)日前,在邹平市高新街道社区卫生服务中心中医馆,省基层名中医刘文君带领团队成员正忙碌着为群众把脉、针灸、拔罐。馆内药草香味萦绕,不少群众在这里体验到中医诊疗的独特疗效。“我是老患者了,以前针灸一次得跑老远。现在不用折腾了,家门口就能针灸,刘医生的技术是真真好!”邹平市高新街道牛王村村民于洪军说。

高新街道社区卫生服务中心中医馆面积约300平方米,内设中医针灸推拿科等,配有针灸治疗床、推拿治疗床、冲击波治疗仪、中药离子导入仪等中医诊疗设备10余台,能开展6大类30项中医药适宜技术以及中药汤剂服务。馆内设有中医药文化角、宣传墙、展示柜,中医药文化氛围浓厚,目前拥有中医药技术人员11人,其中中医医师6名,康复治疗师2名,中药师2名,护士1名。

“以前的中医馆规模没有这么大,人员也少,但要实现更好发展,我们必须突破环境限制。”高新街道社区卫生服务中心主任刘强强说,高新街道社区卫生服务中心毗邻万

人工业园区,辖区内流动人口众多,常住人口约为户籍人口的3倍,近年来群众对优质中医医疗资源的需求持续上涨。然而受限于院区办公场地规模小,患者流失严重。面对如此状况,刘强强果断决定,行政人员办公室整体迁走,腾出场地留给患者。

迈过了中医馆发展路上的第一道坎,下一个关键环节,便是集聚人才。“在中医馆改扩建过程中,我们先后派出7名医护人员外出进行系统化学习,开拓眼界、提升技术,稳扎稳打地将各项中医药适宜技术引进来,同时壮大自己中医药人才队伍。”刘强强说。

目前,高新街道社区卫生服务中心中医馆下设的“颈肩腰腿疼专科”,已经成为滨州市特色专科、邹平市级名科。“通过对进一步改建升级中医馆,建设中医文化角等,有效改善了就诊环境。中医馆还开展‘帮办代办’、免费中药代茶饮等系列贴心服务,致力为广大群众提供便捷高效的基层医疗服务。”刘强强说,今年申请的新院建设项目已经得到批复,中医馆“从有到优”的发展之路越走越宽。

疾病预防早知道

健康生活我帮您

我市将为适龄女孩免费接种HPV疫苗

9月下旬全面启动,针对9月份新入学的七年级女生

宫颈癌是常见的女性恶性肿瘤之一,数据显示,我国每年新发宫颈癌病例近10万人,因宫颈癌死亡病例超过3万人,且近年来呈现低龄化趋势,严重影响妇女健康及生命安全。宫颈癌也是目前病因明确(即人乳头瘤病毒HPV感染),且可防可控的妇科恶性肿瘤。据权威研究显示,接种HPV

疫苗是预防宫颈癌的有效措施,通过接种HPV疫苗,免疫有效率可达到90%以上,是预防宫颈癌最经济有效的手段。在12—14岁接种效果较好。

自2024年起,我省将为9月份新入学的七年级女生提供国产二价HPV疫苗免费接种,接种者无需承担任何费用。

滨州市适龄女孩免费接种HPV疫苗项目的实施范围和接种对象?

各县(市、区)组织实施,接种对象为具有滨州市学籍或户籍,2024年9月入学、未接种过HPV疫苗的七年级女生。

免费接种的HPV疫苗是哪种疫苗?

国产二价HPV疫苗。

HPV疫苗免费接种工作何时开始?

第一剂次免费接种工作定于2024年9月下旬集中开展。每个学校具体接种时间将由接种单位

免费HPV疫苗的接种程序是什么?到哪里接种?

本项目提供国产二价HPV疫苗免费接种,采用“0、6”两剂次免疫程序,≤14周岁的适龄女孩2024年9月—12月接种第1剂次,满6个月后接种第2剂次,14周岁以上

HPV疫苗有什么区别?

目前我国上市的HPV疫苗有2价、4价、9价三种。2价HPV疫苗:可预防高危型HPV-16和HPV-18感染。4价HPV疫苗:在2价的基础上,增加了低危型HPV-6和HPV-11,可预防生殖器疣。9价HPV疫苗:在4价的基础

哪些情况不适合接种HPV疫苗?

一是对疫苗的活性成分或任何辅料成分有反应的人群,或对疫苗任一成分过敏者;既往在HPV疫苗接种后出现严重过敏反应者。二是有血小板减少症或其他

还有什么其他注意事项?

本项目要求各剂次选择使用同一厂家生产疫苗完成全程接种,暂不建议全程接种国产二价HPV疫苗后再接种其他HPV疫苗。不可以互换替代接种。即使有不同型号的HPV疫苗选择,也应做到各剂次接种使用同一厂家的同种疫苗。如果第1剂次接种的是本次中选的HPV疫苗,可免费接种后续剂次。如果第1剂次接种的非本次中选的疫苗,不允许使用中选的疫苗完成后续剂次(建议使用原疫苗完成全程接种)。首针接种时不到15岁,全程接种两剂次。如首针接种时已超过15岁,按照疫苗说明书规定的程序完成三剂次接种。按照知情同意、自主选择的原则,家长也可根据需要为孩子选择自费的其他HPV疫苗。如选择其他HPV疫苗,请自行到辖区接种门诊咨询,自愿自费接种。免疫程序参照疫苗说明书。(稿件来源:健康滨州 内容有改动)

邹平市中医院实施“人才培养优化年”活动,做好引才、育才、成才、聚才、留才工作 人才赋能“品质中医医院”高质量发展

本报讯(记者 王健 毕延中 通讯员 魏佳 韩炳堃 颜星 张璇 报道)今年,邹平市中医院以校园招聘为契机,实施“人才培养优化年”活动,突出引才、育才、成才、聚才、留才,助推“品质中医医院”高质量发展。

前不久刚刚入职医院脾胃病科的雷田田毕业于陕西中医药大学,说起与邹平市中医院的签约,觉得就像是一场“无心插柳成荫”的幸福邂逅。“我规培的医院是陕西省中医药大学附属医院,因此我常年都在那个医院学习。唯一那一天,我去学校办点事情,正好看到有招聘会,便过去瞅了一眼,结果发现邹平市中医院给出的各方面条件都很符合自己的预期。然后,我就投了简历,之后顺利地通过面试,最终进行了签约。”雷田田说。

据统计,自2024年校园招聘开展以来,邹平市中医院共参加了山东中医药大学、山东第一医科大、滨州医学院、黑龙江中医药大学等9个站点的校园招聘,签订三方协议和网签应届毕业生50名,其中硕士研究生33名、本科生17名。

“医院各种人文关怀特别好,科



室里氛围很好。入职后,前辈们都来帮助我,让我快速熟悉了科室环境,更好地投入到医疗工作中。”山东中医药大学针灸推拿学硕士研究生、邹平市中医院推拿科的王娟说。

近年来,面对中医药人才数量不足、梯队建设影响业务发展的困难挑战,邹平市中医院聚焦“品质中医医院”打造,积极做好人才“引育用留”文章,进一步增强中医学科活力。特别是在今年新入职人员安排上,医院

优先将他们安排进重点打造的中医经典诊疗区和传统疗法科,让引进的人才尽快完成从一名大学生到一名中医师的角色转变。

邹平市中医院党委委员、传统疗法科主任齐萍介绍,从去年开始,医院招聘的针灸推拿专业本科生和研究生人数逐年增加,从中可以看到医院党委、邹平市卫健局引进人才工作的“给力”。

为引进的人才留得住,邹平市

中医院还不断完善丰富“家文化”内涵和形式,将“家文化”融入全体员工工作生活中,促进形成共同的价值理念,员工归属感、团队凝聚力不断增强。

今年以来,邹平市中医院签约成为山东省中医院医联体成员单位和山东中医药大学医疗集团理事单位,促成山东中医药大学临床实践教学基地落户医院;与山东中医药大学附属医院中医外治中心协作,共同开展国家重点研发计划“中医药现代化”专项课题研究;积极创建“健康促进医院”,目前典型案例已通过省卫生健康委评审,并推送至国家卫生健康委。

邹平市中医院党委书记李海峰说,人才是医院发展的核心力量,实施“人才培养优化年”活动,展现了医院对人才的渴求性、组织工作的严谨性和中医人对事业发展的执着追求。下一步,医院将以“党建+健康+8S+品质发展”为引领,开展包括“人才培养优化年”在内的“六个年”系列活动,抓精益管理,抓能力提升,抓制度规范,进一步强管理、优服务,全面提升质效,助推“品质中医医院”高质量发展。

市残联今年大力实施六个关爱服务行动

1783名残疾儿童得到免费康复救助

本报讯(记者 荆常忠 报道)残疾儿童是特殊困难的残疾群体,为他们提供的康复服务将影响其一生。今年以来,市残联以“残疾儿童全面发展与成长成才”为目标,联合民政、卫生健康等部门出台了《滨州市加强残疾儿童全链条服务实施全生命周期关爱服务行动实施方案》,确定了残疾儿童全链条服务体系、保障机制和服务质效,大力实施筛查控源、康复强基、教育提质、托管解困、培训赋能、暖心护航六个关爱服务行动,切实增强残疾儿童及家庭的获得感、幸福感、安全感。

强化筛查,控制源头。贯彻《滨州市0-6岁儿童残疾筛查工作实施方案》,乡镇卫生院、社区卫生服务中心、县级妇幼保健机构等医疗卫生机

构普遍开展初筛服务。坚持首筛负责制,将儿童残疾筛查纳入儿童健康体检的各阶段、各环节,实行疑似残疾儿童实名制动态管理。残联、卫生健康部门共享筛查信息,做好儿童残疾筛查、诊断、干预有效衔接,控制残疾源头,实现残疾儿童早发现、早干预。今年,我市已掌握159名新确诊疑似残疾儿童信息。

规范康复,筑牢基础。配齐配全残疾儿童康复救助经办队伍,做好项目日常监管。实施残疾儿童康复专业人才培养计划,提升从业人员综合素质和专业水平。加强残疾儿童定点康复机构规范化提升建设,建立从严准入、等级管理和动态淘汰机制。完善残疾儿童康复救助信息化监督服务平台,今年

已为1783名残疾儿童提供免费康复救助。

保障教育,提升质量。完善残疾儿童入学机制,确保有能力的适龄残疾儿童随班就读、就近就读优先入学。支持特殊教育学校和普通学校建立资源教室,加强学前教育、职业教育课程建设。畅通特殊教育资质申办渠道,8家康复机构取得教育资质,622名残疾儿童在机构内接受教育服务。

爱心托管,减轻困难。推动残疾儿童康复机构提供食宿等方面托管服务,让残疾儿童得到全方位照顾,解放家庭劳动力,破除生活困境。拓展文教融合、科技创新等活动,建立托管服务常态化运行机制。497名儿童享受到“康复、教育、托管”一体化服务。

加强培训,赋能未来。针对符合条件残疾儿童开展职业能力测评等服务,摸清残疾儿童就业能力和就业方向。支持残疾儿童康复机构为适龄残疾儿童提供规范性的技能培训,设置“爱心车间”“助残微工厂”等就业场地,帮助其更好就业。充分用好“如康家园”,鼓励适龄残疾儿童参与有益社会劳动,实现庇护性就业,融入社会生活。40名残疾儿童在机构内接受技能培训。

暖心关爱,护航成长。开展残疾学生心理测评,针对性化解残疾学生心理危机。组织开展以家庭为中心的早期干预服务,发布残疾儿童居家康复、心理关爱教学视频。支持残疾儿童定点康复机构打造心理关爱驿站,建立心理档案,开展心理帮扶。