

他们为何常忘事脾气怪？

对抗阿尔茨海默病，及早预防是关键

老年人常忘事，脾气怪，是得了老年痴呆吗？9月27日，无锡市中医医院杏林百家讲坛走进滨湖区委老干部局，与老年朋友聊聊“老年痴呆那些事儿”，意在通过及早预防控制，共克阿尔茨海默病的防治难题。

我老了他却成了“孩子”

68岁的顾阿婆说起老伴心里无限忧伤。老伴今年75岁，两年前确诊为阿尔茨海默病，那时还只是忘性大，不太爱搭理人。孩子在国外，顾阿婆要照顾两人的饮食起居已不容易，因

此见老伴不是大病大病也没太在意。近来，老伴却个性大变，变得像个任性的孩子，该吃饭时不吃，半夜吵着起床，还随地大小便……顾阿婆日益憔悴，却无计可施。当天，她来到现场，

和大家一起聆听由中医医院脑病科、老年病科副主任赵义纯为大家带来的“远离痴呆，维护脑健康”的主题讲座。听课中，她说：如果我能及早进行干预，老伴一定会比现在好得多啊。

认清早晚期症状

阿尔茨海默病是一种以获得性认知功能损害为核心并导致患者日常生活、社会交往等能力明显减退的综合征。它已成为困扰人类脑健康的重要原因之一，也成为我国积极应对人口老龄化的重要课题。9月21日是第29个世界阿尔茨海默病日，今年的主题是“知彼知己，早防早智”。

当天，赵义纯介绍，目前，我国

60岁以上人群阿尔茨海默病患病率为3.9%，患者数超过千万。“阿尔茨海默病目前还无法根治，所以知彼知己尤其重要。”赵义纯说，“知彼”是了解阿尔茨海默病的病因，以及哪些因素会加重它发生发展。“知己”则是对照检查自己的症状处于何种程度，进行针对性干预控制。

赵义纯介绍，阿尔茨海默病的早期症状包括：性格变化，有的会疑神

疑鬼，有的会猜忌别人；变得懒惰，不愿参加活动，不想与人交际；一些简单的字词会忘记；把东西放在不合适的地方，比如收集很多破烂；易有情绪变化，容易激动。晚期症状则包括：记忆力、判断力明显减退；情绪波动大；性格改变；混淆时间、地点或人物关系；言语障碍；饮食障碍；生物节律改变；怪异行为；情感障碍；幻觉、妄想等。

及早预防减少风险

赵义纯介绍，阿尔茨海默病病程很长，有些患者可能在真正患病之前15年-20年就有不良因素缓慢损害大脑，所以，我们应对一些危险因素及早防范。赵义纯列出遗传、年龄、血管性因素、营养、教育、环境等7个病因。如果做好这些防范和

控制可以大大减少痴呆发病的风险，甚至可以延缓病情的进展。

她列出了一系列非常实用的预防措施。如体重管理，65岁以上人群要增加优质蛋白的摄入；重视体育锻炼，太极拳锻炼可显著改善中老年人的认知功能；多从事刺激性

脑力活动；对糖尿病、高血压等要遵医嘱治疗，把指标控制在正常范围内；避免头部外伤等。另外她还提到艾灸足三里、关元穴等改善血液流变，对老年心脑血管疾病有较好的防治作用，从而预防老年痴呆。

(王菁)



日前，藕塘社区卫生服务中心联合惠山区数家医院，开展以“健康江苏 服务百姓”为主题的义诊活动。
(李婵 摄)

顿顿要饮酒

不喝就手抖心慌

酒精成瘾症需治疗

经常饮点酒是很多人的爱好，无可厚非，但是如果顿顿想喝酒，不然就手抖心慌正常吗？近日，无锡市精神卫生中心药物依赖科就诊治了这样一位患者黄先生，负责人罗瑜主任医师诊断他为典型的酒精成瘾症。而事实上，这样的患者有很多，他们有的并不知道需要到精神专科医院接受治疗。

黄先生年纪不大，饮酒史却有20多年。最初，他只是因为工作应酬少量喝点酒，渐渐喜欢上了喝酒后的感觉，觉得酒后“心情舒畅、神清气爽”，因此就渐渐养成了每天喝酒的习惯，而且酒量越来越大，逐渐变成“老酒鬼”。后来，他每天对酒都念念不忘，没有酒喝时就想酒喝，还出现手抖、心慌、出汗等不适，而奇怪的是，老黄只要喝上酒，手立刻就不抖、心也不慌了。不仅如此，老黄还逐渐出现了失眠症状，不喝酒就无法入睡，睡觉前也要小喝两口老酒。白天在单位上班时老黄不能喝酒，但他担心上班时出现手抖心慌的不适症状，就在晨起后即喝酒，以保证工作时不“犯病”。罗瑜主任让老黄停饮后进行替代及对症支持治疗，老黄的种种不适症状渐渐缓解。据了解，酒精成瘾症是位居第三的全球性公共卫生问题，它是生物学因素和环境因素相互作用下出现的一种慢性、进行性和复发性的大脑疾病，与遗传因素、个性、生长环境、家庭因素、社会压力等诸多因素有关，不是饮酒者本人的道德问题，也不是习惯问题，是可以治疗的。

罗瑜主任介绍，酒依赖患者断酒后6-12小时可出现手抖、出汗、恶心、焦虑不安，强烈的饮酒渴望，24-36小时后可出现发热、心悸、恶心、呕吐等，严重者出现癫痫样抽搐发作或戒断性震颤谵妄，这两种情况较危险，处理不及时甚至有生命危险。因此，戒酒需要密切监测和正规的医疗处理，不建议自行在家戒酒。突然停酒需要使用替代酒精的药物减轻戒断反应，补充B族维生素、叶酸等进行营养支持，必要时需根据酒精导致的精神和情绪症状给予抗精神病药、抗抑郁剂、情感稳定剂等药物治疗，还应根据酒依赖患者不同个体的具体情况给予针对性的支持、对症治疗。在戒酒及药物治疗的同时，还需结合个体、团体心理治疗、家庭干预以及戒酒互助会等多种形式的干预，以帮助酒依赖患者彻底成功戒酒、预防复饮。因此，规范戒酒，确保安全，一定找专业的专业人员。

(卫文)

宝宝“着急”降生 医护急诊室门口就地接生

产房是见证新生命诞生的地方，而一位“心急”的宝宝在孕妇被送往无锡市第九人民医院(无锡市骨科医院)急诊接生的路上，就焦急地探出了头。医护人员在急诊门口紧急接生，母子平安。这个幸福的家庭，从此增添了一名新成员，而无锡九院急诊室门口第一次成为“临时产房”。

9月17日晚20点，一阵急促的鸣笛声打破了夜晚的宁静，一辆白色私家车紧急停在急诊门口，车上跑下一个满脸焦急的男人，大声呼救：“医生、护士，快来啊！孩子生在车上了！”急诊分诊护士崔旭娇闻声赶到，只见一产妇满脸痛苦地躺在汽车后排，隐约已可见胎儿头部。她立马打电话给妇产科，简单说明情况后，请求产科协助接生。

产科当班医生陈悦和助产士施黄菲立刻准备接生用物，因为她们知道此类情况非常危急，容不得半点犹

豫。来不及等电梯，她们沿楼梯从5楼产科朝1楼急诊室飞奔而来，110级台阶仅用30秒。到达急诊大门口，急诊医护人员和家属正围着产妇，看到“专业的接生小分队”1分钟内赶到，直呼“神速”。

陈医生现场对产妇进行检查、评估，发现孩子头部已完全露出，如果不立即处理，新生儿和产妇都会有危险，并立即做出决断：当场接生！

现场慢慢聚集了许多围观群众，为保护产妇隐私，医护们拿来无纺布，为产妇拉起一道“屏障”，搭建起一个临时“爱心产房”。在医生和助产士沉着冷静、默契配合下，胎儿顺利娩出。由于婴儿当时没有哭声，陈医生担心孩子缺氧，赶紧拍打孩子足底，在宝宝哭出来的那一刻，众人悬着的心总算放下了。“是个男孩，恭喜你们！”陈医生对家属说道。“真的太感谢你们了，有你们真好！”家属早已

湿润了眼眶，激动地连连致谢。

孩子平安了，更要保障母亲安全。急诊护士们早已准备就绪，立马将产妇推进抢救室，维持生命体征，并指导患者家属迅速办理入院手续。

急诊确保产妇生命安全无虞后，将其送入妇产科病房进一步诊治，医生仔细检查后告诉她：“一切都很好，孩子非常健康，你的状况也很好，安心休养，很快就可以出院了。”至此，母子平安，皆大欢喜！

急诊门口接生虽然只有短短十几分钟，但这十几分钟对产妇一家和医护人员却是极大的考验。急诊室的“临时爱心产房”，给这个“急性子”宝宝和她的母亲带来最大的安全感；妇产科医生和助产士的“生死接力”，为母子打通生命通道，展现了医护人员应急素质和技能水平，也是九院人对“关爱生命”“敬畏生命”的最佳诠释。
(亚梨)