

阿尔茨海默病：警惕威胁老年人健康的“记忆大盗”

方琴

在当今社会，伴随着人口老龄化的日益加剧，阿尔茨海默病不再是什么稀奇事儿，越来越多的人开始了解并认识这种疾病。该病就像大脑里的捣蛋鬼，会悄无声息偷走人们的记忆，从最近的点滴开始，逐渐蔓延到过去的方方面面，要是我们能早点发现它的踪迹，在记忆的森林里提前设下陷阱，也许还能及时抓住这个老人记忆的“小偷”，让它不再肆意妄为。而要是等到它把患者记忆的宝藏洗劫一空，那就追悔莫及了。因此，了解阿尔茨海默病的相关医学知识，做到早发现、早治疗，这不是一句空话，而是守护我们亲人记忆的“金钥匙”，本文就为大家讲解阿尔茨海默病相关医学知识，希望能帮助更多朋友提高对这种疾病的认识。

一、什么是阿尔茨海默病

阿尔茨海默病，名字听起来有些像某种高级魔法，其实它就是大脑里的一种故障，也俗称老年痴呆，是一种中枢神经退行性病变。如果我们将大脑比作一个超级复杂的机器，里面有无数的电线(神经元)在传递信号，阿尔茨海默病就好比是电线短路，让这些信号无法传递，从而导致记

忆丢失。

二、阿尔茨海默病的早期信号

1.“健忘大王”信号：这是阿尔茨海默病最为常见的一个早期症状，患者可能会忘记最近发生的对话、事情，例如我刚刚想说什么来着？要是这种健忘的情况越来越频繁，可不是简单的老忘事儿，而是大脑在给我们发求救信号，这就好比大脑里面有个记忆仓库，如果有人突然性地把仓库门锁上了，导致东西在里面就是找不见，这种情况经常发生，那就需要留心。

2.“导航失灵”信号：属于一种空间定向障碍，阿尔茨海默病会让大脑的空间感知能力变差，就像GPS突然坏了，找不到方向。要是家里的长辈在熟悉的环境中迷路，或者在空间定位方面出现问题，例如将厨房的东西放在卫生间等，那就极有可能是大脑的导航出现了问题。

3.“时间混乱”信号：此疾病还会让人对时间感到困惑，例如出现白天和晚上混乱，或者对星期几迷茫，如果经常这样，就不是简单的老糊涂，而是大脑的时间感知功能出现了问题，就好比大脑里的时钟突然停摆，致使人体时

间感混乱。

4.“情绪变脸”信号：患者可能会出现明显的情绪不稳定，波动范围过大的情况，例如突然变得很焦虑、烦躁，或者无缘无故地发脾气，就好比大脑里有个情绪开关，突然被不小心碰坏了，导致情绪变得难以控制。

5.“社交恐惧”信号：阿尔茨海默病还会让人变得不太愿意社交，比如，可能会突然不愿意参加聚会，或者不愿意和朋友聊天，这并非因为性格的内向，而是因为自身记不住姓名或者跟不上交流的话题所导致，就好比是大脑在说：我有害怕社交，我应付不来。长期症状还会导致性格逐渐变得多疑、偏执以及固执等。

三、早期发现和治理阿尔茨海默病的重要性

1.尽早发现：此疾病不会一开始就大摇大摆地出现，而是会悄悄潜入，等到发现它的时候已经出现较为严重的症状。而早期信号就好像是报警器，要是早点发现这些信号就可以尽早采取行动，这样就可以在一定程度上延缓症状的恶化，从而延长患者独立生活的时间，但如果我们忽视这些早期信号，那就等于给这种疾病开了绿灯，让它肆无忌惮。

2.及时治疗：虽然我们目前还无法彻底祛除这种疾病，但是可以通过对造成破坏的地方进行修复，例如药物治疗、认知训练、音乐疗法等，从而有效延缓病情的发展，对于部分患者还能协助恢复一些功能与记忆。这就好比是给我们的电脑安装防火墙，虽然不能实现完全阻止病毒侵入，但是能够延缓它恶化的速度。同时，早治疗还可以有更多的选择机会，尽早地参与到医学手段与疾病的对抗中，从而多享受更长时间的正常生活。

3.减轻家庭负担：此疾病不仅会对患者本人造成影响，也会给家庭带来比较沉重的负担，通过早发现、早治疗可以更好地帮助家庭成员对此病进行理解与应对。并且，这不仅是一场与疾病的战斗，还是一场守护亲情的战斗，如果能够早发现，通过和患者一起回忆，进行快乐分享，也有助于实现爱的延续。

总的来说，阿尔茨海默病虽然让人烦恼，但是只要我们早点发现人体的预警信号，并采取对症的措施，就可能在一定程度上延缓病情发展进程，缓解患者以及家庭的痛苦。

(作者单位系东至县人民医院)

甲状腺手术后恢复的护理要点与注意事项

蔡娟

甲状腺是位于颈部的一个重要腺体，负责分泌控制新陈代谢的激素。甲状腺手术通常用于治疗甲状腺结节、肿瘤、甲亢等疾病，手术虽有助于治愈疾病，但术后的恢复也需要患者和护理人员共同关注。了解甲状腺术后护理要点和注意事项，能够帮助患者顺利恢复、减少并发症、促进早日康复。那么，甲状腺手术后的恢复期有哪些需要注意的事项呢？

一、甲状腺术后护理要点

1.观察生命体征：术后24小时内需密切监测血压、脉搏、呼吸及体温，确保没有发生术后出血、感染等情况。特别要注意是否有喉头水肿或呼吸困难的表现，因为手术部位靠近气管和喉部，一旦发生问题，可能影响呼吸功能。

2.伤口护理：手术部位的切口需要保持干净、干燥，避免沾水或摩擦，避免感染。术后一周内在医生指导下使用无菌生理盐水轻轻擦拭伤口，清理血迹和分泌物。每次更换敷料前要洗手并确保无菌，使用医用消毒液消毒伤口周围皮肤。术后伤口会有渗出物，需定期更换敷料，一旦湿润、污染或有渗出，应立即更

换。此外，术后伤口周围皮肤可能瘙痒或干裂，应避免患者抓挠此处皮肤，以免伤口裂开或感染，可使用医生推荐的润肤霜缓解不适。

3.促进术后功能恢复：甲状腺手术后，患者有时会出现声音嘶哑或吞咽困难，多因喉返神经水肿引起，一般1-2周可恢复。为促进康复，患者可以进行一些简单的嗓音练习，逐渐恢复喉部肌肉的功能。颈部功能锻炼可从术后第1天开始，如颈部前后屈伸、侧倾、环绕等动作，但需循序渐进。同时，避免剧烈说话和大声喊叫，以免加重喉部负担。

4.生活护理：麻醉清醒前需去枕平卧，清醒后改为半坐卧位，便于呼吸和引流。术后6小时可尝试少量温水，逐步过渡到流质、半流质饮食，避免过硬、过烫食物。根据患者的具体情况调整饮食，尽量以清淡、易消化的食物为主，避免油腻、辛辣等刺激性食物，可以多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，有助于促进伤口愈合，恢复免疫功能。

5.避免过度活动：术后身体

需要时间修复受损组织，患者需要多休息，建议保持每天7-8小

时的睡眠，避免熬夜。术后初期避免剧烈运动或重体力劳动，以免拉扯伤口。可在医生指导下进行床上翻身、腿部屈伸运动，并尽早下床活动，促进血液循环。随着恢复期的进展，术后2-4周可恢复正常工作，但一定要循序渐进，避免过度劳累。

6.并发症处理：术后48小时内，切口内出血、喉头水肿、气管塌陷、双侧喉返神经损伤或黏痰阻塞气道可能会引起呼吸困难和窒息。全甲状腺切除术后，若出现口周麻木、手足抽搐等，是低钙血症的典型症状，需及时补充钙剂和维生素D。甲亢术后患者出现高热、心率加快，是由于甲亢症状未控制或手术应激反应引起的，需紧急就医。

二、甲状腺术后注意事项

1.监测甲状腺功能：甲状腺手术后，患者可能会出现甲状腺功能减退的情况，因此需要定期进行血液检查，监测甲状腺激素水平。术后1个月、3个月、6个月复查甲状腺功能和颈部超声，评估恢复情况及复发风险。甲状腺全切或次全切患者需终身服用优甲乐，定期复查TSH水平以调整剂量。

2.注意喉部不适症状：甲状

腺手术后的常见症状有嗓音变化、喉咙疼痛或喉咙干燥，通常不用在意。但是如果这些症状持续存在，或是出现呼吸困难、喉部紧缩感，患者应及时就医，排除是否由于喉返神经损伤或其他并发症引起的。

3.心理疏导与支持：手术后的心理健康同样重要，患者会经历术后焦虑、恐惧等情绪波动。护理人员应给予心理支持，帮助患者缓解压力、积极面对术后的康复过程。家人的陪伴和鼓励也对患者的恢复至关重要，应给予情感支持，帮助患者适应长期服药和复查的生活节奏。

4.日常生活注意：吸烟和饮酒会影响术后的愈合过程，延缓伤口的恢复，甚至可能引发感染。术后恢复期应尽量避免吸烟和饮酒，以促进身体的快速恢复。良性结节术后减少海带、紫菜等高碘食物，甲状腺癌患者若需碘-131治疗，需严格忌碘。

总而言之，甲状腺手术后，恢复期需要患者和护理人员共同努力，精心护理，积极配合治疗。做好科学的护理工作和相关注意事项，绝大多数患者可以顺利恢复，回归正常的生活。

(作者单位系肥东县中医院)

食管癌的各种治疗方法比较解析

牛玲玲

食管癌,患者术后的生活质量也较高。

食管全切除术:当食管癌较大或已经扩散到淋巴结时,则可能需要切除整个食管,并将胃与残余食道相连,从而形成一个新的食管,这种手术极为复杂,需要在专业医生的评估与建议下选择。

内窥镜下黏膜剥离术:这属于一种微创手术,通过内窥镜将病变组织切除,具有创伤小、恢复快等优势,适用于早期食管癌,特别是位于食管黏膜层或黏膜下层的肿瘤患者。

微创手术:包括胸腔镜手术和腹腔镜手术等,相比传统开胸手术,微创手术有切口小、创伤小、恢复快等优势,但对手术技术要求较高。

手术治疗虽然有效,但在一定的风险和并发症,如吻合口瘘、肺部感染等,所以,手术前后需要密切监测患者的身体状况,并采取相应的预防措施。

2.放疗

放疗是利用高能射线杀死癌细胞或抑制其生长的一种治疗方法,对于手术难度大的上段食管癌和不能切除的中、下段食管癌,放疗是首选,放疗又分为外照射放疗和内照射放疗。

外照射放疗:利用体外放射源发出的高能量束,经过计算机精确计算后聚焦于目标部位上进行大剂量照射。这种方法适用于多种类型的癌症,在临床上应用广泛且效果显著。

内照射放疗:将放射性粒子植入食管内,直接照射肿瘤部位,其对周围正

常组织的损伤较小。对于食管癌而言,内照射治疗能够精准打击肿瘤,适用于那些表浅或位置较深的肿瘤患者。

放疗可以有效缩小肿瘤体积,缓解症状,并有助于延长患者的生存期。但要注意,放疗也可能导致放射性食管炎、放射性肺炎等并发症,所以需要密切监测并采取相应的处理措施。

3.化疗

化疗是通过药物杀死癌细胞或抑制其生长和分裂的一种治疗方法,一般是作为食管癌切除术后辅助治疗,以降低肿瘤复发的风险,对于晚期食管癌患者,化疗也可以作为主要的治疗方法,可以有效缓解症状,延长生存期。食管癌的治疗方案通常根据患者的具体情况制定,这涉及药物的种类、剂量、给药方式等。比较常用的化疗药物包括顺铂、氟尿嘧啶、多柔比星等,临床中的标准治疗方案主要包括PF方案、XELOX方案、TPF方案、TP方案等。

PF方案:顺铂注射液+注射用氟尿嘧啶,二者具有协同作用,可以起到良好的治疗效果。顺铂能够破坏癌细胞的DNA结构,氟尿嘧啶则干扰癌细胞的核酸合成,双管齐下抑制癌细胞的生长与增殖。

XELOX方案:由奥沙利铂和卡培他滨组成,奥沙利铂通过与DNA形成链内和链间交联,阻碍DNA复制和转录;卡培他滨在体内经酶转化为具有细胞毒性的氟尿嘧啶,从而抑制肿瘤细胞的分裂。该方案给药相对方便,患者依

从性较好,尤其在食管腺癌的治疗中应用较为广泛。临床研究表明,对于食管腺癌患者,XELOX方案在控制肿瘤进展、延长生存期方面展现出较好的效果,能为食管腺癌患者带来生存获益。

TPF方案:包含多西他赛、顺铂和氟尿嘧啶。多西他赛通过促进微管蛋白聚合并抑制其解聚,使细胞周期停滞在M期,从而抑制肿瘤细胞分裂;顺铂破坏DNA结构;氟尿嘧啶干扰核酸合成。三种药物联合,发挥强大的抗癌作用,常用于局部晚期或转移性食管癌,可作为术前新辅助化疗,缩小肿瘤体积,提高手术切除率,也可用于术后辅助治疗或无法手术患者的姑息治疗。

TP方案:紫杉醇联合顺铂,紫杉醇能够抑制癌细胞的有丝分裂,顺铂则可破坏癌细胞的DNA结构,两者联合使用能发挥强大的抗癌作用,在食管癌的治疗中展现出较好的疗效,不过也可能带来如过敏反应、神经毒性等特殊的副作用,需要在治疗期间密切关注。

化疗期间需要密切注意患者的身体状况,监测肾、骨髓、心脏、胃肠道等器官的功能变化,并及时处理可能出现的副作用,如恶心、呕吐、脱发等。

4.免疫治疗

免疫治疗是近年来肿瘤治疗领域的重大突破,在食管癌治疗中也逐渐崭露头角。人体的免疫系统本可以识别和清除肿瘤细胞,但肿瘤细胞会通过一些机制逃避免疫监测。免疫治疗就是通过

1. 1型糖尿病(T1DM)是一种由胰岛β细胞受到自身免疫性攻击而引起的慢性疾病,患者体内无法产生足够的胰岛素来调节血糖。胰岛素作为一种重要的激素,能够帮助细胞吸收血液中的葡萄糖作为能源。没有足够的胰岛素,血糖无法被正常利用,从而引发一系列的健康问题,而其中最为危险的并发症之一就是酮症酸中毒。

一、酮症酸中毒的概念

酮症酸中毒是1型糖尿病患者常见的急性并发症之一,严重时可能威胁生命。它是由于胰岛素缺乏、血糖过高导致的代谢异常现象。当体内缺乏足够的胰岛素时,身体无法利用血糖作为能源,于是开始分解脂肪来供能。脂肪分解的产物中,酮体的生成量会急剧增加。当这些酮体在血液中堆积到一定程度时,会导致血液酸度增加,进而形成酮症酸中毒。酮症酸中毒如果不及时治疗,可能会引发昏迷、器官衰竭甚至死亡。

二、酮症酸中毒的病因

1.胰岛素不足或用药不当

1型糖尿病患者最常见的治疗方法是注射胰岛素,以帮助调节血糖水平。然而,胰岛素的剂量不够或使用不当,尤其是当患者漏打胰岛素、打错剂量或胰岛素泵出现故障时,会导致血糖水平持续过高。胰岛素水平低下,细胞无法有效利用葡萄糖,体内便会转而分解脂肪,产生过多酮体,引发酮症酸中毒。另外,突然减少胰岛素剂量或使用升糖激素,也可能导致酮症酸中毒。

2.感染或其他疾病

感染是1型糖尿病患者酮症酸中毒的重要诱因之一。感染通常会导致身体应激反应,促使体内分泌更多的应激激素(如肾上腺素、皮质醇等),这些激素会抑制胰岛素的作用,导致血糖升高。为了弥补血糖的不足,身体会加速分解脂肪,进一步导致酮体积累,最终引发酮症酸中毒。

3.情绪压力或过度劳累

情绪压力、焦虑等状况也可能促使体内分泌大量应激激素,这些激素会引起血糖升高,导致酮体的过度产生,最终导致酮症酸中毒的发生。

4.饮食和运动不当

一些患者由于错误的饮食观念或在饮食上控制不严,导致摄入过多的糖分或不恰当的食物,使得血糖控制不稳定。长期高血糖可能触发酮症酸中毒,过度劳累和运动过量也可能导致酮症酸中毒。

5.胰岛素抗性或药物问题

尽管1型糖尿病的患者胰岛素分泌严重不足,但一些患者可能会对胰岛素产生抗药性,或者使用的胰岛素质量问题也可能导致疗效不佳,进而引发酮症酸中毒。

6.其他因素

长期饥饿或者过度节食会导致体内糖原耗尽,身体为了维持正常生命活动,会加速分解脂肪来产生能量,从而产生大量酮体。长期大量饮酒会导致肝脏功能受损,影响脂肪代谢,进而引发酮症酸中毒。

三、酮症酸中毒的症状

1.典型症状

患者会感到极度口渴,饮水量和排水量都明显增加。由于胰岛素缺乏,身体无法有效利用葡萄糖功能,导致脂肪分解增加,体重迅速下降。由于大量排尿和水分丢失,患者可能出现皮肤干燥、眼球下陷等脱水症状,随着病情的恶化,尿量可能会减少。

2.酮症症状

由于体内酮体过多,患者可能会出现口中有异味(类似水果味或指甲油味),呼吸急促,呼吸带有酸臭味(酮症呼吸),以及恶心、呕吐等。

3.酸中毒症状

随着血液酸度升高,患者会出现乏力、头痛、眩晕、心跳加快、血压下降等症状,甚至出现昏迷等危及生命的状况。

4.特殊人群症状

对于老年人或者伴有冠心病的患者,酮症酸中毒还可能并发心绞痛、心肌梗死、心律失常或心力衰竭等症状。

四、酮症酸中毒的防治

1.合理使用胰岛素

对于1型糖尿病患者来说,合理使用胰岛素至关重要。患者应该严格按照医生的指示注射胰岛素,避免漏打或错误使用。不可擅自减量或停用胰岛素,即使是在不能进食的情况下,也应该继续使用胰岛素。

2.保持良好的血糖控制

维持良好的血糖控制是预防酮症酸中毒的关键。患者应该定期监测血糖,确保血糖水平控制在正常范围内,并根据血糖水平调整饮食、运动和胰岛素剂量。

3.及时治疗感染和其他疾病

当1型糖尿病患者出现感染时,应尽早就医,并在医生指导下调整胰岛素剂量。保持良好的个人卫生,避免传染病,及时治疗感冒等是预防感染的有效方法。一旦出现发烧、感冒、腹泻等症状时,应积极就诊治疗,防止感染诱发酮症酸中毒。

4.保持良好的生活习惯

充足的休息、适度的运动和健康的饮食能够有效减少血糖波动,避免过度劳累和情绪压力带来的血糖升高。减少不必要的精神压力,保持积极的生活态度对预防糖尿病并发症也至关重要。戒烟限酒,保持健康的生活习惯。

5.定期体检和及时就医

1型糖尿病患者应定期接受血糖监测和健康检查,确保早期发现潜在的健康问题。一旦出现酮症酸中毒的症状,必须尽快就医,采取必要的治疗措施。

6.防止脱水

在高温季节或者运动出汗后,应注意增加液体摄入量,多喝白开水或淡盐水,以补充身体失去的水分。

酮症酸中毒是1型糖尿病患者常见的急性并发症,虽然它是可以预防和治疗的,但一旦发生,可能会引发严重的后果。因此,1型糖尿病患者应该对自身病情有充分的了解,并根据医生的建议严格执行治疗计划。通过合理的胰岛素使用,保持良好的血糖控制,及时治疗感染和保持健康的生活方式,患者可以有效减少酮症酸中毒的发生风险,维护身体健康。

(作者单位系无为市人民医院)

一型糖尿病患者酮症酸中毒的病因及防治

邢朝波

中晚期食管癌:通常需要结合放疗和化疗进行综合治疗,通过放疗可以缩小肿瘤体积,缓解症状;而化疗可以杀死癌细胞,降低肿瘤复发的风险,二者结合的抗肿瘤效果会更好。

不能手术的食管癌患者:可以将放疗作为主要的治疗方法,通过外照射和内照射放疗,来缓解症状,延长患者生存期。

内镜介入治疗:对于高龄或因其他疾病不能进行外科手术早期食管癌患者,内镜治疗是一个很好的选择,内镜下黏膜切除术和内镜下消融术适用于不同阶段的食管癌。

除此之外,靶向治疗和免疫治疗在食管癌的治疗中也逐渐得到应用,靶向治疗可以针对肿瘤细胞的特定分子靶点进行,具有针对性强、副作用小等优点。通过免疫治疗可以激活患者的免疫系统,增强机体对肿瘤的免疫攻击能力,这些新型治疗方法为食管癌患者提供了新的希望与选择。

总而言之,食管癌的治疗是一个复杂而漫长的过程,选择合适的治疗方法,并保持良好的心态,是战胜疾病的关键。医生会根据患者的病情分期、身体状况等推荐最适合的治疗方案,在面对食管癌的挑战时,患者应积极配合医生的治疗。在医学技术不断进步的背景下,相信未来会有更多、更有效的治疗方法问世,为食管癌患者带来更好的预后和生活质量。

(作者单位系泾县医院)