

子女常陪伴多观察 及早发现阿尔茨海默病

我国正步入老龄化社会,老人友好型社会的完善成为全社会关注的焦点,以认知障碍为典型表现的阿尔茨海默病同样受到越来越多家庭的重视,诸多影视作品也以阿尔茨海默病患者的故事来激发普通人的共情与共鸣。2022年9月,电影《妈妈!》讲述了一位罹患阿尔茨海默病的大学退休教授与85岁老母亲相依为命的故事。影片通过这对母女的互动,探讨了阿尔茨海默病对老年人及其家庭的影响。今年元旦期间,沪上一批阿尔茨海默病患者家庭拍摄全家福和

视频短片,拉开了“幸福全家福——让爱和记忆不再迷路”关爱阿尔茨海默病公益行动的帷幕。

除了逐渐丧失记忆,阿尔茨海默病进展到中晚期,会让患者失去基本的生活自理能力,变得无法沟通,肌肉僵硬,行走障碍,乃至大小便失禁;看护者通常是家人,常常需要24小时看护。阿尔茨海默病已成为严重影响老年人群健康和家庭成员生活质量的重大挑战。

《中国阿尔茨海默病报告2024》显示,阿尔茨海默病存在一定的遗传因素,

家族中直系亲属如果患有这种疾病,那么下一代患病的概率要比普通人群高一些,将阿尔茨海默病诊疗关口前移事关每一个家庭的幸福。目前阿尔茨海默病的诊断方法有PET-CT扫描、脑脊液穿刺以及血液标志物检查,其中,血液生物标志物是较为理想的阿尔茨海默病检测手段。阿尔茨海默病早期筛查和诊断是诊疗全程的关键环节。轻度认知障碍期(MCI)和阿尔茨海默病轻度痴呆期,这两个阶段被称为阿尔茨海默病的“黄金期”,生物制剂仑卡奈单抗是首个对因治

疗的突破性阿尔茨海默病靶向药物,有望延缓疾病进展。

关爱老人不是口号,日常陪伴才是尽孝。子女们常常陪伴,时时问候,满足老人情感需求远比逢年过节送一份礼物更能体现一份孝心。阿尔茨海默病的早期症状需要子女、家人以及患者本人在生活中见微知著地觉察和感受。一旦发现疾病早期症状,如记不住、说不清、常迷路、反应慢、常出错、性情变、易暴躁等,需及时就医,抓住治疗黄金窗口期,早干预早获益。
据《新民晚报》

冬季奇葩护肤说说的就是你

大风降温,你的皮肤是不是也开始“喊冷”了?天干物燥,为了让皮肤暖和点,你是不是开始各种“宠溺”式护肤——面霜、敷面膜、蒸脸、去角质……别急,先听听医生给大家带来的“奇葩护肤说”,为你揭露那些隐藏在日常护肤中的“套路”。说不定你正在被这些不经意的护肤误区玩得团团转!

误区 洗脸水越热越好

你是不是觉得冬天用热水洗脸特舒服?但你知道吗?过热的水会破坏皮肤的油脂层,导致皮肤更加干燥。所以用温水洗脸,才是王道!

误区 蒸脸器=皮肤加湿器

蒸脸器一响,皮肤就“喝饱水”?别太天真了!频繁使用蒸脸器可能会破坏皮肤的皮脂膜,使皮肤失去锁水能力。建议每周使用1次~2次,每次5分钟~10分钟。

误区 面膜天天敷

每天敷面膜,皮肤可能会“喝撑”,导致皮肤过度水合,使角质层变得脆弱。建议每周敷面膜2次~3次,每次15分钟~20分钟,给皮肤一个喘息的机会吧!

误区 保湿喷雾不离手

保湿喷雾就像皮肤的“临时救星”,但别忘了及时锁水!否则,喷再多也只是“治标不治本”。喷完喷雾后,记得用化妆棉吸去多余水分,再涂上保湿霜,才是正道!

误区 冬天防晒霜可以省

冬天的阳光虽然温柔,但紫外线依然强烈,不涂防晒霜会导致皮肤晒伤和老化。建议选择质地较轻盈的防晒霜,每天涂抹。

误区 脸上起皮需去角质

皮肤干燥起皮,可能是因为缺水。这时候去角质,就像给皮肤“雪上加霜”。加强补水保湿,才是关键!

误区 保湿产品涂得越厚越好

保湿产品可不是“多多益善”,过量使用保湿产品可能会导致皮肤无法有效吸收,反而增加负担。建议少量多次涂抹,直到护肤品完全被吸收,才能起到较好的保湿作用。

误区 油性皮肤不需补水

油性皮肤同样需要补水,因为油脂过多并不代表水分充足。建议选择质地较轻薄、控油补水的护肤品,让皮肤在冬天也能保持水油平衡。

跳出这些“奇葩”误区,采取正确的护肤方法,你的皮肤就能在冬天保持水润和健康。记住,护肤就像谈恋爱,需要细心呵护、耐心等待,才能收获美好的结果。
据《北京青年报》

了解心血管疾病 守护心脏健康

了解心血管疾病的基础知识,不仅能帮助我们更好地守护心脏健康,还能在关键时刻为生命护航。

心血管疾病是一类涉及心脏和血管系统的疾病总称。这类疾病广泛而复杂,包括但不限于冠心病、心肌梗死、心律失常、心力衰竭、心脏瓣膜疾病、血管炎和外周动脉疾病等。心血管疾病不仅影响心脏本身,还可能累及全身血管,对生命健康构成严重威胁。

要深入了解心血管疾病,首先得从心脏的结构与功能谈起。心脏位于胸腔中部偏左的位置,形似一个倒置的梨,分为左心房、右心房、左心室和右心室四个腔室。通过复杂的瓣膜系统,心脏能够确保血液在体内的单向流动。左心室负责将富含氧气的血液泵送至全身,右心室则将含有代谢废物的血液送入肺部进行氧合。这一系列精密的操作,得益

于心脏肌肉的节律性收缩与舒张,以及心脏电生理系统的精确调控。

心血管疾病的症状因类型而异,但一些典型表现值得警惕。胸痛或不适感是冠心病最常见的症状,可能表现为压迫感、紧缩感或烧灼感,通常与活动或情绪激动有关。心律失常可能引发心悸、心跳加速或心跳不规则等感觉。心力衰竭患者可能出现呼吸困难、疲劳、水肿等症状,这是因为心脏无法有效泵血以满足身体需求。此外,晕厥、突然失去意识以及突发性的剧烈头痛或视力模糊也可能是心血管疾病的预警信号。

诊断心血管疾病通常需要结合多种手段。心电图(ECG)是最基础的检查,能够捕捉心脏的电活动,帮助识别心律失常等问题。超声心动图(Echo)利用超声波成像技术,观察心脏的结构和

功能,评估心脏瓣膜状态及心室功能。血液检测,如心肌酶谱、血脂、血糖及炎症标志物等,能为医生提供关于心脏健康状况的额外信息。更高级的检查技术,如冠状动脉造影、心脏磁共振成像(MRI)和计算机断层扫描(CT)等,则能在必要时提供更详细的解剖与功能信息。

心血管疾病的治疗旨在缓解症状、预防并发症、提高生活质量并延长寿命。治疗方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。药物治疗通常用于控制血压、血脂、血糖水平,以及预防血栓形成。介入治疗,如血管成形术和支架植入术,能够开通狭窄或闭塞的血管,恢复血流。对于某些严重的心血管疾病,如心脏瓣膜疾病或心力衰竭,可能需要进行外科手术,如瓣膜置换或心脏移植。

据《大河健康报》

“糖奶奶”胸背隐痛竟是患上带状疱疹

胸背部隐隐作痛,以为只是过度劳累所致。没想到之后身上突然冒出水泡,这才知是感染了带状疱疹。尽管及时接受了治疗,许奶奶还是出现了后遗神经痛。武汉市汉口医院疼痛科杨帆主任提醒市民,带状疱疹是中老年人常见的感染性疾病,相比普通人,糖尿病患者感染带状疱疹的风险增加约85%,出现后遗神经痛的概率更高。

一个月前,患有糖尿病的许奶奶突然感觉右边胸背部隐隐作痛。一开始,她以为是做家务累了,直到一天早上醒来,身上出现了一些散在水泡,这才觉得不对劲。许奶奶在武汉市汉口医院疼痛科被确诊为带状疱疹。医生给她开了抗病毒、营养神经、止痛等药物,并嘱咐她要好好休息,避免过度劳累。治疗了一周,老人的疼痛得到了极大改善。出院时医

生告诉她,回家后也要按时吃药,尽量避免带状疱疹后遗神经痛的发生。

两周后,停止吃药一段时间的许奶奶发现此前带状疱疹的地方出现针刺样疼痛。这种持续的剧烈疼痛让老人饭也吃不下,觉也睡不好,动不动就发脾气,以至于家人的精神都很紧绷。许奶奶再次来到疼痛科,科主任杨帆根据老人的具体情况制订了个性化治疗方案,通过口服药物、神经阻滞及神经根射频脉冲等对症治疗,有效缓解了疼痛。

杨帆介绍,带状疱疹俗称“缠腰龙”“蛇缠腰”等,是由水痘一带状疱疹病毒再激活引发的感染性皮肤病,高达90%以上成人体内都潜伏着该病毒。随着年龄增长和免疫功能下降,病毒可能再次激活从而引发带状疱疹。除了给患者带来皮损,带状疱疹主要的症

状是疼痛,其中带状疱疹后遗神经痛是最常见的并发症。

“相较于健康人群。糖尿病患者若感染带状疱疹,更容易出现带状疱疹后遗神经痛,且疼痛感受更为剧烈。”杨帆透露,带状疱疹也不是得过一次就会终身免疫的疾病,还会有复发的可能。除了带状疱疹,肺炎、流感也是基础病人高发的感染性疾病,建议中老年人尤其是有慢性基础病的人通过积极接种疫苗来预防。

杨帆提醒,一旦发现带状疱疹,应立即就医接受正规治疗,足量足疗程用药,避免后遗神经痛的发生。除了规范的药物治疗以外,还可以联合神经介入和神经调控的手段,直达病变神经靶点,尽快地修复神经,控制疼痛,让患者早日重返正常生活。

据《武汉晚报》