了解阿尔茨海默病及其管理策略

□汪院君

阿尔茨海默病是一种脑变性疾病，它以消除患者的记忆和认知能力为特点，给患者及其家庭带来沉重负担。

阿尔茨海默病的症状

阿尔茨海默病的症状会随着疾病的进展而逐渐加重，早期症状可能较为隐蔽，但随着时间的推移，会变得愈发明显。

记忆力下降 患者常常忘记刚刚发生的事情，甚至可能忘记重要的约会或亲人的名字。

社交能力下降 他们可能逐渐失去与人交往的兴趣，变得孤僻。

行为与情绪改变 患者可能出现焦虑、抑郁、易怒等情绪问题，甚至表现出攻击性行为。

沟通障碍 语言组织能力下降，难以表达自己的想法或理解他人的话语。

东西摆放错乱 对日常物品的摆放，找不到合适的位置，房间变得杂乱无章。

无法胜任原本熟悉的事务 做饭、穿衣等基本生活技能受损。

阿尔茨海默病的病因

阿尔茨海默病的病因复杂多样，研究结果表明，多种因素可能与其发病有关，包括以下方面：

遗传因素 有家族史的人患病风险更高。

年龄因素 随着年龄的增长，患病风险显著增加。

生活方式 不良生活习惯，如缺乏运动、高脂饮食、吸烟等，可能增加患病风险。

疾病因素 高血压病、糖尿病、脑血管疾病等慢性疾病可能增加患阿尔茨海默病的风险。

其他因素 受教育程度低、性格内向、不愿与人接触等因素也可能增加患病风险。

阿尔茨海默病的诊断

及时准确的诊断对阿尔茨海默病的治疗非常重要，临床医生通常会采取综合性的评估方法，包括全面的病史询问、认知功能测试、神经系统检查以及影像学检查等。这有助于排除其他可能的疾病，确定诊断并评估病情严重程度。

预防策略

虽然阿尔茨海默病尚无法治愈，但通过采取一系列预防措施，有望延缓其发病或减轻症状。

保持健康的生活方式 合理饮食，多吃富含抗氧化剂的食物，如鱼类、坚果、蔬菜和水果，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入量。保持适度运动，定期进行有氧运动，如散步、游泳、骑自行车等，有助于改善心血管健康和大脑功能。积极参与社交活动，与家属和朋友保持密切联系，避免孤独和抑郁。保持积极乐观的心态有助于缓解压力和焦虑，降低患病风险。

预防及控制增加风险的疾病 定期体检，及时发现并治疗高血压病、糖尿病、脑血管疾病等慢性疾病。遵医嘱服药，控制病情，减少并发症。

脑力活动 多读书、看报、学习新知识，保持大脑的活跃状态。参与智力游戏、拼图、解谜等活动，锻炼大脑的思维能力。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加患阿尔茨海默病的风险，应尽早戒烟限酒。

定期体检 60岁以上的老年人应定期进行神经心理测试和影像学检查，以便早期发现阿尔茨海默病的迹象。

管理策略

对于已经确诊为阿尔茨海默病的患者，采取综合管理策略有助于延缓病情进展，提高生活质量。

药物治疗 目前尚无能够完全治愈阿尔茨海默病的药物，但一些药物可以缓解症状、延缓病情进展。患者应在医生指导下按时服药，并注意观察药物的效果和副作用。

非药物治疗 通过记忆训练、思维训练等方式提高患者的记忆力和思维能力。合理安排患者的日常生活，保证充足的休息和睡眠，提供营养均衡的饮食，鼓励患者进行适度运动。通过心理咨询、情绪支持等方式缓解患者的焦虑、抑郁等情绪问题。患者可以通过阅读、写作、绘画、音乐等活动刺激大脑神经元的活动，延缓病情的进展。

照顾者支持 阿尔茨海默病患者需要长期的照顾和护理，照顾者需要具备专业的知识和技能，保持足够的耐心和爱心。

家庭与社区支持 家庭是阿尔茨海默病患者最重要的支持来源。家属应给予患者足够的关爱和耐心，理解他们的困扰和痛苦。同时，家属之间应保持沟通与合作，共同应对疾病带来的挑战。社区可以组织一些针对患者的活动，如健康讲座、康复训练等，帮助患者提高生活质量。此外，社区还可以为照顾者提供必要的帮助和支持，如提供照顾者培训课程、建立照顾者互助小组等。

翻找行为管理 移除潜在危险物品，将家中的锐利物品、易燃物品、有毒物品等潜在危险物品移至患者无法触及的地方，或放入带锁的柜子中。定期检查并清理冰箱和橱柜中的过期或变质食物，以防患者误食。

简化家居布局，减少杂物和家具的摆放，以降低患者的认知负担。使用清晰的标签和指示牌来标记物品的位置，帮助患者更容易找到所需要物品。

为患者设置一个专门的翻找区域或抽屉，里面放置一些安全的、患者感兴趣的物品，以满足他们的翻找需求。定期更换或更新这些物品，以保持患者的兴趣。

鼓励患者参与一些有益身心的活动，如听音乐、做手工、阅读等，分散他们的注意力，减少翻找行为。根据患者的兴趣和能力，安排一些简单的家务或游戏，让他们感到自己仍然有价值和被需要。

沟通与支持，与患者进行有效沟通，了解他们的需求和感受，给予他们足够的理解和支持。当患者表现出翻找行为时，尽量保持冷静和耐心，避免使用责备或惩罚的方式。

注意事项

避免过度刺激，尽量减少患者接触刺激性强的环境和信息，避免过度刺激导致情绪波动和行为反应。

保持耐心与尊重，面对患者的行为变化时，保持足够的耐心和尊重，理解这是疾病造成的，而不是患者的故意或无理。

关注自身健康，作为照护者，也需要关注自己的身心健康，及时寻求支持和帮助，以应对照护过程中的压力和挑战。

（作者供职于上海市浦东新区人民医院神经内科）

肾病与高血压病的关联

□朱桂珍

肾脏作为调节血压的关键器官，其功能受损往往与高血压病形成相互加剧的恶性循环。患者理解并掌握如何利用药物治疗与生活方式进行积极调整，有助于控制血压，维护肾脏功能，进而全面提升生活质量。

肾病与高血压病的关联

肾病导致高血压病，肾脏在维持体内水分和电解质平衡中发挥着非常重要的作用。当肾脏功能受损，其调节能力减弱，导致钠离子和水分在体内滞留，增加血容量，对血管壁产生更大的压力，引发血压升高。肾素-血管紧张素-醛固酮系统（RAAS）的激活是肾病导致高血压病的关键机制之一。肾脏释放的肾素转化为血管紧张素Ⅱ，这是一种强有力的血管收缩剂，显著提高血压病致病率。慢性肾病患者由于肾功能不全，代谢废物在体内积累，不仅加剧血压升高，还可能引发其他并发症，对整体健康造成严重影响。及时识别和治疗肾病，对于预防和控制高血压病非常重要。

高血压病对肾病的影响

高血压病对肾脏的损害是一个长期且隐蔽的过程，它通过增加血管壁的压力，引发肾脏微血管的病变，进而影响肾小球的过滤能力。这种损伤随时间累积，可能导致肾功能不可逆的损害，最终发展为慢性肾病或肾衰竭。对于高血压病患者而言，控制血压至正常水平是预防肾病发生和发展的关键措施。除了药物治疗，患者还应调整生活方式，包括减少盐分摄入量、维持健康体重、定期进行体育活动等，这些措施有助于降低血压，减少对肾脏的潜在损害。定期健康检查和监测血压变化，也是早期发现和干预肾病的重要手段。

管理策略

药物治疗 药物治疗是控制肾病和高血压病的重要手段。ACE抑制剂（血管紧张素转化酶抑制药）通过阻断血管紧张素II的生成，有效减轻血管收缩，降低血压，同时减少蛋白尿，延缓肾功能衰竭的进程。钙通道阻滞剂通过放松血管平滑肌，降低心脏负担，进一步降低血压。医生会全面评估患者的年龄、性别、并发症及药物副作用，制订个性化的治疗方案。患者应严格遵守医嘱，定期复诊，监测血压和肾功能指标，及时调整药物种类和剂量，确保治疗的安全性、有效性及适应性。患者还需密切关注药物可能带来的副作用，及时与医生沟通，以实现最佳的治疗效果和生活质量的改善。

生活方式的调整 生活方式的调整在肾病和高血压病的管理中起着重要作用。减少盐分摄入是控制血压、预防水肿、减轻肾脏负担的关键第一步。增加钾、镁和纤维的摄入，如通过食用香蕉、豆类和全谷物，有助于血压的稳定和肾功能的提升。定期参与有氧运动，如快走、游泳或骑自行车等，不仅能增强心肺功能、促进血液循环，还能有效降低血压。戒烟是保护血管健康、降低心脏病和中风风险的重要措施，适度限制酒精摄入量有助于血压的稳定，避免对肾脏造成额外压力。这些综合的生活方式改变，对于维护长期健康和预防疾病具有深远影响。

（作者供职于河南省人民医院）

免疫组化在疾病预后评估中的作用

□范照辉

免疫组化技术应用于病理诊断始于20世纪70年代，现在我国病理界已经广泛应用。它已成为病理医生常规工作中不可缺少的部分，在病理诊断尤其是肿瘤鉴别诊断中起着重要作用，同时为检测肿瘤组织的相关抗原指寻临床治疗和预后提供了重要依据。

免疫组化技术

免疫组化巧妙融合了抗原与抗体间的高度特异性结合原理，通过一系列精密的化学反应，实现对组织或细胞内特定蛋白质（即抗原）的精准染色与定位。

这一技术不仅保留了传统形态学在观察组织细胞结构上的优势，更通过功能与代谢层面的深入洞察，打破了传统免疫学反应在定性与定量上的局限，为医学研究开辟了全新的视角。

免疫组化在疾病诊断中的作用

在疾病诊断的复杂过程中，免疫组化技术展现出了其独特的价值，尤其是在肿瘤学的诊断与鉴别诊断领域。面对肿瘤细胞形态多变、难以捉摸的特性，传统的HE染色技术往往效果不佳。免疫组化技术则凭借其特异性抗体标记技术，能够精准捕捉并展示肿瘤细胞内的特定抗原成分，为医生提供了判断肿瘤类型、来源及分化程度的重要依据。如角蛋白作为上皮性肿瘤的标志性蛋白，其存在与否直接关联着肿瘤性质的判定；而前列腺特异性抗原的特异性表达，更是前列腺肿瘤诊断的“金标准”。

免疫组化在疾病预后评估中的作用

免疫组化技术不仅在疾病诊断中占据举足轻重的地位，更在疾病预后评估中发挥着不可替代的作用。通过对肿瘤组织中特定蛋白质表达水平的细致检测，医生能够更为准确地预测患者的预后情况，从而制定出更加科学的治疗方案。

在众多预后评估指标中，抗原Ki-67作为细胞增殖的活跃标志，其高表达往往预示着肿瘤细胞的快速增殖与较高的恶性程度，进而成为结直肠癌等肿瘤预后不良重要预警信号。同时，p53抑癌基因的突变状态及其蛋白产物的表达情况也是评估肿瘤恶性程度及预后的关键指标之一。此外，耐药预后标记如P-gp等，更是为预测患者对化疗药物的敏感性及制定个性化治疗策略提供了宝贵的参考信息。

随着科技的不断进步与研究的持续深入，免疫组化技术将在未来医学领域展现出更加广阔的应用前景。它不仅助力医生实现对疾病进程的精准监控与预测，更将为个性化医疗方案的制订与实施提供强有力的技术支持。

（作者供职于山东省冠县新华医院）

甲减患者如何通过合理饮食改善症状

□杨晓妍

甲状腺功能减退症简称甲减，是一种由于甲状腺激素合成及分泌减少，或其生理效应不足所致机体代谢降低的疾病。甲减患者常表现为畏寒、乏力、嗜睡、记忆力减退、便秘等一系列症状。虽然药物治疗是甲减管理的基础，但合理的饮食调整也能在一定程度上缓解症状，提高生活质量。

甲减与饮食的关系

甲状腺激素在调节人体新陈代谢、能量利用、体温调节、心脏功能等方面发挥着非常重要的作用。当甲状腺激素分泌不足时，机体的代谢速率会减慢，导致能量消耗减少，脂肪和水分容易在体内积聚，进而引发一系列症状。因此，甲减患者的饮食调整应围绕促进新陈代谢、维持能量平衡、预防体重增加和改善便秘等方面展开。

甲减患者的饮食原则

适量增加碘摄入量 碘是合成甲状腺激素的重要原料，甲减患者适量增加碘的摄入量，有助于促进甲状腺激素的合成。然而，需要注意的是，并非所有甲减患者都需要额外补碘，特别是因甲状腺自身免疫系统疾病（如桥本氏甲状腺炎）导致的甲减患者，过量补碘可能加重病情。因此，在增加碘摄入量前，最好咨询医生或营养师的建议。富含碘的食物包括海带、紫菜、海鱼、贝类等海产品。

保持均衡的营养 甲减患者应保证蛋白质、维生素、矿物质等营养素的摄入量均衡。蛋白质是身体细胞的基本组成成分，也是甲状腺激素的载体，适量摄入优质蛋白质（如鱼、禽、蛋、奶、豆制品等）有助于维持身体正常功能。此外，多吃富含维生素（如维生素B和维生素D）和矿物质（如铁、钙）的食物，也有助于改善甲减患者的症状。

控制脂肪和胆固醇摄入量 甲减患者由于代谢减慢，容易出现血脂异常和胆固醇升高。因此，在饮食中应控制脂肪和胆固醇的摄入量，减少动物内脏、肥肉、奶油等高脂肪、高胆固醇食物的摄入量。同时，增加膳食纤维的摄入量，如多吃蔬菜、水果、全谷物等，有助于降低血脂和胆固醇水平。

适当增加水分摄入量 甲减患者常伴有便秘症状，适量增加水分摄入有助于软化粪便、促进肠道蠕动、改善便秘。建议甲减患者每天饮水量不少于1500毫升，并可根据个人情况适当调整。

避免刺激性食物和饮品 甲减患者应尽量避免食用辛辣油腻等刺激性食物和饮品，如辣椒、花椒、芥末、咖啡、浓茶等。这些食物和饮品可能刺激胃肠道黏膜，加重胃肠道负担，不利于病情的恢复。

甲减患者的饮食建议

早餐要吃好 早餐是一天中最重要的一餐，甲减患者应选择富含优质蛋白质、膳食纤维和维生素的食物作为早餐，如燕麦粥配鸡蛋、牛奶或豆浆、全麦面包夹蔬菜等。

少食多餐 甲减患者由于代谢减慢，容易出现消化不良和腹胀等症状。因此，建议采用少食多餐的饮食方式，每次进食量不宜过多，以减轻胃肠道负担。

适量补充含硒食物 硒是人体必需的微量元素之一，参与甲状腺激素的合成和代谢过程。适量补充含硒食物（如坚果、海鲜、瘦肉等）有助于改善甲减患者的症状。但同样需要注意的是，过量补硒也可能对身体造成不良影响，应在医生或营养师的指导下进行。

保持规律的作息和饮食习惯 规律的作息和饮食习惯有助于维持身体的生物钟和代谢平衡。甲减患者每天应保证定时定量进食和休息，避免过度劳累和熬夜。

（作者供职于河南省平顶山市平煤神马医疗集团总医院门诊部）

如何科学预防湿疹

□唐红利

湿疹是一种常见的皮肤炎症，其复杂性和反复发作的特点常常给患者带来困扰。湿疹不仅影响皮肤的美观，还可能引发剧烈的瘙痒，严重影响患者的生活质量。因此，了解湿疹的成因并采取科学的预防措施非常重要。

湿疹的成因

湿疹的成因复杂多样，主要包括内因和外因两个方面。

内因 遗传因素，湿疹有明显的家族聚集性，父母有湿疹病史的子女患病风险较高。这可能与遗传过敏性体质有关。

免疫因素，免疫功能失衡或免疫缺陷是湿疹的内在原因之一，慢性感染、长期炎症感染等也可能导致湿疹。

内分泌因素，内分泌系统的变化，如卵巢、生殖系统病变导致的内分泌失调，也可能引发湿疹。

神经精神因素，情绪紧张、焦虑、失眠等精神因素也可能诱发或加重湿疹。

外因 环境因素，潮湿、不通风的环境，及紫外线、冷风等物理刺激都可能引起湿疹。此外，环境中的微生物、尘螨等也可能成为致敏物质。

化学物品，接触化学物品，如衣服的染料、肥皂、洗衣粉、化妆品等，也可能引起过敏反应，导致湿疹。

饮食因素，如海鲜、牛奶、蛋清、辛辣食品等，也可能成为湿疹的诱因。

物理因素，皮肤过于干燥、多汗、搔抓、摩擦等物理刺激也可能诱发湿疹。

湿疹的科学预防

针对湿疹的复杂成因，可以从以下几个方面进行科学预防。

穿衣 选择宽松、纯棉、透气的衣物，避免穿着过紧的衣物，以减少对皮肤的刺激。贴身衣物尽量选择无染料、无添加剂的纯棉制品，避免化纤和皮毛制品直接接触皮肤。

饮食 饮食要均衡，避免偏食和挑食，保持大便通畅，睡眠充足。尽量避免食用易致敏的食物，如海鲜、辣椒、酒、牛羊肉等。对于过敏体质的人群，应特别注意饮食调整。

居住 居住环境应保持通风、干燥，避免潮湿和尘螨滋生。定期清洗和更换被褥、床单，保持床上用品的清洁和干燥。对于对尘螨过敏的人群，可以采取防螨罩等防护措施。

洗浴 湿疹患者洗澡时应注意水温不宜过高，洗浴时间不宜过长，一般不超过5分钟。使用温和的洗浴产品，避免使用刺激性强的肥皂和洗涤剂。洗浴后应及时涂抹保湿霜，保持皮肤湿润。

减少外界刺激 尽量避免接触致敏物质，如花粉、动物皮毛、尘螨等。减少日晒和冷风刺激，外出时做好防晒和保暖措施。避免搔抓和摩擦皮肤，以免加重湿疹症状。

保持较好的生活习惯 保持乐观的心态，避免情绪紧张和焦虑。规律作息，保证充足的睡眠。适当进行体育锻炼，增强身体免疫力。

定期体检 定期进行体检，及时发现和治疗内科疾病，如糖尿病、尿毒症等，以减少湿疹风险。

湿疹作为一种由多种内外因素引起的皮肤炎症，其成因复杂且难以确定。从穿衣、饮食、居住、洗浴等多个方面入手，避免外界刺激和接触致敏物质，保持良好的生活习惯和心态，是预防湿疹的关键措施。同时，对于已经患有湿疹的患者，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和护理，以减轻症状并提高生活质量。

（作者供职于山东省威海市乳山市中医院）

冠心病搭桥手术后的复查与监测

□刘长城

冠心病是一种常见的心血管疾病，其发生主要由于冠状动脉狭窄或闭塞，所导致心肌供血不足。对于严重的冠心病患者，冠状动脉搭桥手术（CABG）是一种重要的治疗手段。然而，手术的成功并不意味着疾病的完全治愈，术后的复查与监测对于确保患者的长期健康非常重要。

冠心病搭桥手术

冠状动脉搭桥手术也被称为心脏搭桥手术，是通过在冠状动脉狭窄的远端和主动脉间建立一条新的血管通道（桥血管），以恢复心肌的供血。这种手术方式可以有效缓解心绞痛症状，改善心脏功能，提高患者的生活质量。然而，手术只是治疗的一部分，术后的康复和长期管理同样重要。

术后复查的必要性

冠心病搭桥手术虽然能解决当前的心脏缺血问题，但并未彻底消除冠心病的致病因素。因此，术后患者需要接受定期的复查与监测，以便及时发现并处理潜在的问题，确保手术效果，预防疾病的复发和进展。

复查与监测的主要内容

心电图检查 心电图是评估心脏电活动的重要工具。术后患者应定期进行心电图检查，以观察心脏节律、心率是否正常，有无心肌缺血。心电图检查可及时发现心律失常、心肌缺血等问题，为医生调整治疗方案提供依据。

心脏超声检查 心脏超声检查可以直观地观察心脏的收缩功能、心脏大小及各个腔室（左心房、左心室、右心房、右心室）的变化。此外，还能检查瓣膜结构和功能是否正常，心功能如何（如EF值），是否存在心肌肥厚等问题。这些信息对于评估手术效果、判断心脏康复情况具有重要意义。

胸片或CT检查 手术对肺部有一定影响，患者在术后需要进行胸片或CT（计算机层析成像）检查，以评估肺部的康复情况。这些检查可以观察是否有胸腔积液、肺炎、肺不张等问题，及时发现并处理肺部并发症。

血液检查 血液检查是评估患者全身状况的重要手段。术后患者应定期检测血常规、肝肾功能、心肌酶、心力衰竭指标等，以了解身体各系统的恢复情况。特别是对于需要长期服用抗血小板药物的患者，应定期监测血小板功能，防止出血风险。

冠状动脉CT或造影检查 虽然冠状动脉CT或造影检查不是常规复查项目，但在患者出现症状或医生怀疑桥血管有问题时，应进行此类检查。这些检查可以直观地观察冠状动脉的病变情况及桥血管的状况，为医生制订进一步的治疗方案提供依据。

术后生活方式的调整

除了定期复查与监测外，患者还需要积极调整生活方式，以促进心脏康复和预防疾病的复发，具体措施包括：

坚持服药 术后患者需要长期服用抗血小板药物、降脂药物等，以预防血栓形成和稳定斑块。同时，对于合并高血压病、糖尿病等疾病的患者，还需继续服用相关药物，控制病情。

健康饮食 保持清淡、低盐、低糖、低脂的饮食原则，多吃新鲜蔬菜和水果，避免暴饮暴食和摄入过量的高热量食物。

适量运动 根据自身情况选择适合的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等，以增强心肺功能，提高身体素质。但需注意避免剧烈运动和过度劳累。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是冠心病的危险因素，术后患者应坚决戒烟，限制酒精摄入。

保持良好心态 避免情绪过于激动和精神紧张，保持乐观的心态，有助于疾病的康复和预防复发。

冠心病搭桥手术后的复查与监测是确保患者长期健康的重要措施。通过定期的心电图、心脏超声、胸片或CT、血液检查及必要时的冠状动脉CT或造影检查，可以及时发现并处理潜在的问题。

患者还需积极调整生活方式，坚持服药、健康饮食、适量运动、戒烟限酒并保持良好心态。只有这样才能确保较好的手术效果，预防疾病复发，实现长期健康目标。

（作者供职于首都医科大学附属北京安贞医院冠心病外科）