

# 身体周刊



扫码看更多内容

A13-14

齐鲁晚报

2022年9月25日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

策划：陈玮

编辑：于梅君

美编：马秀霞

组版：刘森

记者 刘通  
通讯员 赵珊珊 李加鹤

“你会忘了我吧？”中秋档温情电影《妈妈》中，65岁的女儿向85岁的母亲问出一个看似无礼的问题，妈妈则斩钉截铁地回答“不会”。然而，当相同的问题问到女儿，母亲却没有获得肯定答复。并非女儿不爱母亲，而是片中的女儿，正被阿尔茨海默病折磨。

日常生活中，阿尔茨海默病常被人们称为“老年痴呆症”。山东省精神卫生中心老年医学中心二科副主任张艳介绍，阿尔茨海默病是发生在老年期及老年前期的一种原发性退行性脑病，是一种持续性高级神经功能活动障碍。

## 记忆的“橡皮擦” 让美好记忆归零

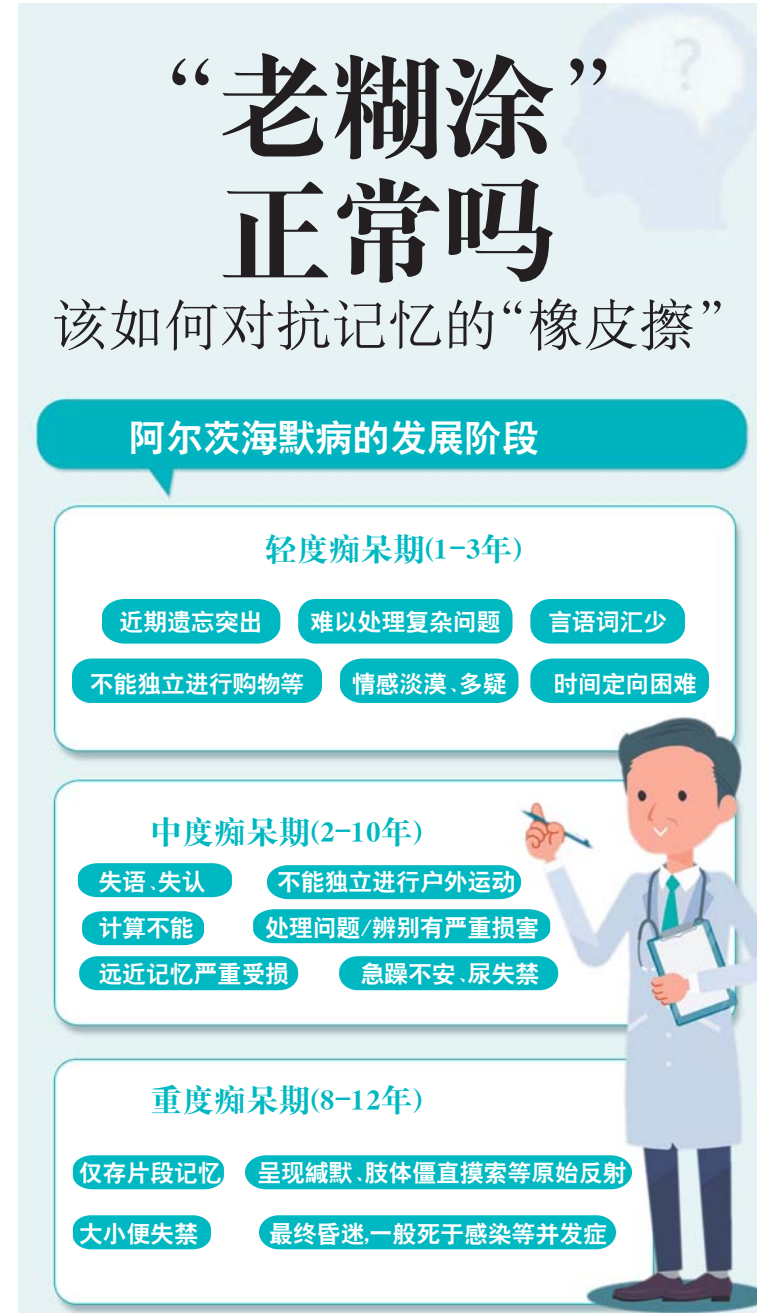
阿尔茨海默病经常被比作记忆的“橡皮擦”，患者会渐渐忘记一切，最亲近的家人形同陌路，原本娴熟的技能慢慢生疏，短暂外出却难觅回家路。截至2019年，我国有1000多万阿尔茨海默病患者。

“在很多人印象中，年龄大了，不记事，是随着年龄老化出现的一种正常现象，这是人们普遍存在的一种误区。”张艳介绍，阿尔茨海默病患者，往往会由近及远地失去记忆，“所以很多患者会忘记眼前的事，但对子女小时候的爱好、生活情景留有印象。”

年过古稀的程冰洁（化名），是一位中度阿尔茨海默病患者，年轻时是村卫生所的医生，抚养儿女长大后，又亲手拉扯孙女。受病痛影响，对待挚爱的亲人，程冰洁的印象几乎只停留在名字上。

“在我心里，奶奶是最强大的精神支柱，从未想过她有一天会忘记我们。”郭宏（化名）是程冰洁的孙女，从记事起就由奶奶抚养，带着奶奶一起外出旅行，曾是郭宏许给奶奶的诺言。但郭宏刚参加工作不久，便获悉奶奶被诊断为阿尔茨海默病，外出旅行的计划也随之搁浅，成为郭宏的心结。

“现在还常常回忆起小时候奶奶带我玩小诊所的听诊器，静静地听心脏跳动的声音，但是这些回忆，奶奶都没有了。”郭宏说，现在的奶奶就如同幼时的自己，不谙世事，充满了好奇心，但共同的记忆在一点



点消失。

## 发病低龄化 预防比治疗更重要

比起古稀之年的程奶奶，四十岁出头的王林（化名），是阿尔茨海默病群体中的“年轻人”。张艳介绍，刚接触王林时，他便已是中度阿尔茨海默病，且病程发展较快。“她给我印象最深的，一是年龄明

显低于这类患者的平均年龄，二是她的生活经历，完全可以用‘颠沛流离’来形容。”坎坷的生活经历，频繁地摧残着王林的精神世界，使她成为张艳接诊至今仍难以忘怀的患者。

据统计，近年来阿尔茨海默病也出现了低龄化趋势。济南市第七人民医院神经内科主任张厚峰介绍：“目前有研究证实，40至50岁发病的患者有很多。

一方面现代生活节奏快，年轻人精神压力过大；另一方面，物质生活水平提高后，年轻群体高血压、糖尿病等慢性病也随之增加，这些因素都会增加阿尔茨海默病的发病风险。”张厚峰补充说，当下社会大众对阿尔茨海默病有了更为全面的了解和关注，能够更早地发现，也拉低了发病人群的平均年龄。

目前，阿尔茨海默病尚无明确的治愈方法，但通过健康的生活方式，可以有效预防疾病发生。

“对这种病，主要是预防和控制。预防包括情绪因素、睡眠问题、饮食问题、运动问题以及一些不良生活习惯。”张厚峰介绍，中老年群体可以适当控制自己的情绪，跳一跳广场舞、打打乒乓球，锻炼身体协调能力，也会降低阿尔茨海默病的患病风险。

## 患病老人“疑神疑鬼” 家属尽量避免“讲道理”

耐心地给奶奶喂饭，洗手擦脸，路边遇到障碍物提早把老人拉开……郭宏一直认为自己的这些举动是对奶奶的保护。

“在家庭照料中，最重要的是尽可能多地保留患者剩余的功能。”张艳举例说，假如家里的老人自己可以吃饭，但是因为身体不灵活，吃饭很慢，需要花半小时甚至更多的时间，这时候会有一些儿女主动过来，给老人喂饭，喂饭也许只需要十分钟，这种看似节省时间、提高效率的方式，实际上剥夺了老人发挥剩余自身能动性的机会。

除了尽可能少地包办患病老人的生活，张艳还提醒各位家属，尽量避免与老人“讲道理”。

“在临床实践中，我们经常遇到一些家属反映，患者脾气越来越怪，总是疑神疑鬼，今天说自己的钱被保姆偷走了，明天怀疑邻居觊觎家里的财物，无论如何解释，都讲不通。”张艳表示，家属所谓的“疑神疑鬼”，属于阿尔茨海默病的正常现象，因为患者记忆并不是完整的，因此难免作出不合理的判断，但家属切忌据此与老人争论。

“越和患者‘讲道理’，患者越可能钻牛角尖，甚至把亲人当成‘敌人’。遇到这类情况，家属不妨岔开话题，转移老人的注意力，因为他的记忆能力并不及普通人，过不了多久，患者自己就会忘记。”

# 夏天过于贪凉，秋天被过敏性鼻炎缠上



记者 焦守广

秋天一到，不少人又被过敏性鼻炎缠上。济南市民族医院治未病科副主任医师惠宁介绍，近两周医院门诊上除了慢性病调理的患者，就诊最多的就是过敏性鼻炎的病人，上周接诊一位姑娘，戴着口罩，眼睛红红的，喷嚏不断，眼泪鼻涕一起哗哗流，仔细询问她之前的一些生活习惯，发现又是一个长期吹空调喝冷饮的患者。

惠宁介绍，过敏性鼻炎也叫变应性鼻炎，临床表现主要是以鼻子痒、打喷嚏、嗅觉下降、鼻塞为主，除了引起以上症状，还是小儿鼾症、咳嗽甚至哮喘的主要原因。

惠宁说，西医认为过敏性鼻炎是由变应原引起鼻腔的鼻黏膜及黏膜下组织的炎症，主要包括两种：一是常年性变应性鼻炎，二是间歇性变应性鼻炎，变应原主要有螨虫、尘螨（如屋尘螨、粉尘螨）、真菌以及季节性存在的花粉、草、柳絮等。治疗主要就是抗过敏治疗，包括口服抗过敏药和局部喷激素。

中医认为，肺虚则鼻息不利，过敏性鼻炎最主要是以虚证为多，最主要的病因病机是脾虚、肺

虚，患者的治疗原则，主要就是补肺健脾。一般要求病人饮食要注意，尽量不要吃凉性东西，避免饮用汽水、冷饮、冰激凌，吃东西尽量吃煮过的东西，多进行户外运动。

惠宁说，夏天是一个排寒排湿的季节，可是很多人却喜欢把自己“冰冻”起来，喝冷饮，吹空调不节制。那么，积聚的这些寒湿怎么办？我们的身体很聪明，既然你不出汗，我就自己找出路，流眼泪、淌鼻涕。现在很多人讲究每天喝八杯水，不管身体需不需要，能否吸收代谢掉这些水分。其实，过多饮水不是补充水分，而是垃圾，是水毒，导致眼袋总是肿肿的，脚踝总会有袜痕。

如果你经常喝冰冷的水呢？可能会拉肚子，这是身体自动排寒的表现，严重的就会导致鼻炎、咳嗽、哮喘，寒饮冷则伤肺！

惠宁说，喜食冷饮的这类人，可以观察自己的舌头，你会发现舌头上面总是水汪汪的，或者有白白一层舌苔，这都是水湿过多的表现，表现在过敏性鼻炎上，就是喷嚏多，流清鼻涕多，眼泪多，遇冷空气加重。针对这类鼻炎患者，单纯补脾补肺效果不是很明显，一定要配合温化水饮的药物，所谓：“病痰饮者当以温药和之”，还可以配合针刺艾灸，平时饮食一定要避免寒凉，多晒太阳，适当进行户外活动，这样就能取得不错的治疗效果。

## 过敏性鼻炎小偏方



- 1.菊花10克、栀子花10克、薄荷3克、葱白3克用沸水冲泡，取汁加蜂蜜调匀。用法：代茶频饮，每日1剂，连用3—5日。
- 2.葱须20克、薄荷6克、蔓荆子15克加水煎，取汁即可。用法：代茶饮用，每日1剂。
- 3.生姜9克、大枣9克、红糖70克加水煎，取汁即可。用法：代茶饮用，每日1剂，连用3—5日。
- 4.炮姜10克、炙甘草20克加水煎，取汁即可。用法：早晚分服，每日1剂。
- 5.将葱捣烂取汁，每晚用药棉蘸葱汁，轮流塞鼻内。
- 6.山楂粥：鲜山楂60克、粳米100克、白糖适量。将山楂洗净去核，切成小块，加入八成热的粳米粥内，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日1剂，早晚分服。
- 7.凉拌野菊：野菊嫩茎叶500克，去杂洗净，入沸水锅过一下，捞入清水洗去苦味，挤干水切断。油锅烧热，下葱花，投入野菊炒，加入精盐炒至入味，出锅装盘即成。
- 8.菊花粥：菊花、桑叶各15克，粳米60克，将菊花、桑叶加水煎煮，去渣取汁，放入粳米煮粥服用，每日1次。适用于头痛、流脓涕及嗅觉功能障碍者。
- 9.大葱半夏膏：大葱10克、半夏6克、冰片少许，将半夏烘干，研为细末、过筛，和大葱共捣成膏泥状，加入冰片调匀；取少量用纱布包裹塞鼻中，左右两侧交替使用30分钟后拿掉，每日2~3次。适用于鼻塞者。
- 10.辛夷豆腐汤：辛夷15克、豆腐250克同煮，喝汤吃豆腐，每日1次。适用于鼻塞、头痛、流涕者。
- 11.苍耳子茶：苍耳子12克、白芨9克、葱白13根、茶叶12克，用沸水冲泡成茶饮服。有抗菌、通鼻功效。
- 12.辛黄花茶：辛黄花2克，苏叶6克，用沸水冲泡当茶饮。

（以上仅供参考）