

丢三落四、记忆力下降、经常说错话…… 别大意，可能是得这个病了！

年过七十的张大爷最近发生了一些变化：常常丢三落四、找不到东西；正在做的一件事，一转身他就忘得一干二净；做饭洗菜时，他有好几次没关水龙头就离开厨房；不仅如此，张大爷越来越爱发脾气，子女纳闷，性格和善的父亲现在为何“一点就着”……在医院进行全面检查后，这些异常现象背后的原因被找到了——阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病(AD)是一种神经退行性疾病，临床特征主要包括认知障碍、精神行为异常和社会生活功能减退。阿尔茨海默病起病隐匿，现有的医疗技术尚无法治愈。所幸，阿尔茨海默病有一个发展过程，如果我们

能及早发现蛛丝马迹，通过早筛早诊把握治疗时机，积极干预，就可以有效延缓疾病进展，让患者在患病后的很长一段时间内，仍能维持较好的生活质量。如果出现以下情况，应引起注意。

●记忆力下降●

如常常忘记自己刚说过的话或刚做过的事情，无法处理熟悉的工作和日常事务，不会使用电器、拨打电话，找不到东西、丢三落四等。

在临床中发现，有些家属认为人老了记忆力下降是正常现象，还有的家属觉得老年人能清楚地记得多年前的事，说明记忆力没问题。实际上，阿

尔茨海默病早期主要表现为近期记忆力下降，患者的远期记忆力还保留着。但是，随着病情进展，远期记忆力也会下降，如果没有及时干预，认知损害将累及计算、定向、视空间、执行功能、理解概括等认知领域，大大增加临床治疗和日常照护的难度。中重度阿尔茨海默病患者还可能出现迷路、找不到家甚至走失的情况。

●语言能力和表达能力减退●

例如，与人交流时话到嘴边又忘了，无法正确地表达自己的意思，经常说错话，而且，这种说错话的现象往往自己不能察觉，甚至难以纠正，这和年轻人因工作太忙、注意力不集中偶尔

说错话的情况不同。此外，患者还可表现为看不懂报纸、电视，不明白别人在说什么和反应迟缓等。

●情绪和行为改变●

如活动减少、孤独、对周围环境的兴趣减弱，对亲人较为冷淡，情绪不稳定、喜怒无常、易激惹，有不明原因的沮丧、恐惧，多疑或妄想(如怀疑别人偷东西、怀疑老伴有外遇等)，退出社交活动以及其他行为异常等。

如果老年人出现上述情况，建议家属及时带其到正规医疗机构进行全面检查，早发现、早诊断、早治疗。

据健康中国

长期失眠，看是否有高血压

59岁的李阿姨(化名)入睡困难已经2年了，每晚好不容易睡着，却总是做梦，还会早早醒来。最近一周，她常常觉得头痛头胀，还有心慌、口干、腰酸等症状，她来到广东省第二中医院就诊。接诊的心血管内科主任医师黄琳给李阿姨做了细致检查，发现李阿姨血压偏高并且没有很好地干预，是李阿姨长期失眠的重要原因。

“我们在临床上观察到，失眠和高血压之间存在密切关系。失眠会导致交感神经系统过度激活，引起心率增快、血管收缩，从而导致血压升高。此外，失眠还可能通过影响激素分泌、炎症反应等来影响血压；反过来，高血压也可能让人头晕头胀，进而引起或加重失眠，从而影响睡眠质量。”黄琳指出，长期失眠的患者要警惕是否存在高血压，科学降压，采取有效的方式改善睡眠质量；而对于高血压患者来说，也要保证睡眠质量，维持正常血压。

如何改善睡眠？她有以下建议：

1. 定期体检：根据自己的年龄、性别、家族病史和个人健康状况制订适合自己的体检计划；
2. 规律睡眠：保证足够的睡眠时间，最好晚上11时之前上床睡觉；
3. 减少压力：练习深呼吸、瑜伽、太极拳，定期进行身体放松活动，如按摩、热水浴等；
4. 均衡饮食：要做到摄入足够的营养，晚上可以考虑吃一些有助于睡眠的食物，如牛奶、香蕉等；睡前不要吃太饱，避免辛辣和油腻食物，晚上尽量少摄入咖啡因和酒精；

5. 适量运动：定期进行有氧运动，如跑步、游泳、骑自行车、打羽毛球等，每次30分钟以上；

6. 注意药物的影响：如有些降压药、降糖药物会影响睡眠质量，因此有慢性疾病的患者在选择药物时要注意。在某些情况下，可能需要在医生指导下调整药物剂量或更换药物；

7. 针灸按摩：可以针灸和按摩神门穴、太冲穴、涌泉穴等穴位；

8. 食疗：中医认为饮食与睡眠密切相关，可以用大枣、龙眼肉、百合等来煮粥或煲汤，每周食用2~3次，对睡眠有帮助。两款食疗方不妨一试：

(1) 莲子百合银耳羹

莲子15克，百合10克，银耳50克，将上述食材洗净后放锅中，加水500毫升，小火煮30分钟即可，加适量白糖，早餐或晚上服用，有润肺安神的作用，适合秋天服用。

(2) 龙眼酸枣粥

龙眼肉20克，酸枣仁10克，大米50克，将上述食材洗净后放锅中，加水500毫升，小火煮30分钟，米熟即可，加适量白糖，早餐或晚餐食用，有补心益脾、养血安神的功效，适合疲劳、出汗多的失眠者。

据《广州日报》

疼痛感如何描述最清楚？医生教你

疼痛感应该如何描述才清楚？重庆大学附属沙坪坝医院(重庆市沙坪坝区人民医院)疼痛科主任陈华伦表示，不同类型的疼痛可能对应着不同的病因。

陈华伦举例说，尖锐的刺痛可能与神经受损有关，而钝痛则可能是肌肉或关节炎的表现。因此，医生需要通过详细了解疼痛的性质、部位、强度和持续时间等信息，来缩小诊断范围，制定更为精准的治疗方案。

前往医院就诊时，人们如何对疼痛进行分类和识别，更好向医生描述？

陈华伦介绍了6种常见的疼痛类型：锐痛如刀割或针扎般突然发生，通常与神经受损或急性炎症相关；钝痛感觉像重物压迫，持续时间较长，多见于肌肉劳损或慢性炎症；放射痛像电流一样从一处向四周扩散，常见于坐骨神经痛或带状疱疹引起的疼痛；局部痛通常局限于身体某一特定部位；阵发性痛来时去，可能伴随一定规律；持续性痛则几乎不间断，一定程度上会影响患者的生活质量。

此外，还有一种与活动相关的疼

痛，这种疼痛在特定动作或姿势时加剧。比如肩周炎在举臂或旋转肩膀时，膝关节炎在上下楼梯时疼痛会明显加剧。

“并非所有疼痛都需要镇痛治疗，一时劳累或情绪不佳导致的疼痛，通过休息或倾诉等方式也能得到缓解。”陈华伦解释说，一旦疼痛超过身体承受范围，应寻求专业治疗，避免病情加重和治疗延误，有些特殊部位的疼痛可能是疾病发出的信号，需引起高度重视。

他表示，轻度疼痛虽有痛感但可以忍受，能正常生活，睡眠不受干扰。中度疼痛就比较明显了，可能无法忍受，导致睡眠浅易醒。而遇到重度疼痛，感受会更为剧烈，睡眠将受到严重影响，还可能伴有刀割样痛、刺痛、压迫痛等诸多症状。

“患者可以根据自己的感受为疼痛打分，帮助医生更清楚了解疼痛程度，进而制定精准的治疗方案。”陈华伦还提到，疼痛是否伴随发热、红肿、麻木等其他症状，也是诊断的关键线索。

据中新网

一种糖尿病药能预防心血管疾病

由日本京都大学研究人员领衔的一个国际团队日前在国际学术期刊《心血管糖尿病学》杂志发表论文说，目前被广泛使用的糖尿病药物钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂(SGLT-2抑制剂)可以预防心血管疾病，但其效果对非肥胖的糖尿病患者可能减弱。

京都大学日前发布新闻公报说，SGLT-2抑制剂能促进糖分随尿液排出，减少身体吸收，目前已成为治疗糖尿病的主流药物之一。近年有不少证据显示，与以往药物相比，SGLT-2抑制剂还能预防心血管疾病。不过，以往的研究对象都是体质指数(BMI)平均达30的肥胖糖尿病患者，对体质指数低的糖尿病患者是否有同等功效还没有充分研究。

京都大学和美国波士顿大学、哈佛大学等机构的研究人员利用日本全国健康保险协会的生活习惯预防体检

和医疗收费明细数据库，尽可能再现真实的临床效果以进行分析。研究对象按服用SGLT-2抑制剂和另一种糖尿病药物二肽基肽酶4抑制剂(DPP-4抑制剂)分组，约28万名研究对象中有8.5万名是体质指数低于25的非肥胖糖尿病患者。

在平均27.5个月的跟踪期内，约28万人中有8000人发生心血管疾病，包括心肌梗塞、脑梗塞、心力衰竭以及因心血管疾病死亡，而SGLT-2抑制剂的效果因体质指数的不同存在差异。体质指数超过25的糖尿病患者，心血管疾病风险平均降低了约8%，肥胖程度越高预防效果越明显，而对体质指数低于25的患者预防效果就很弱。

公报说，相比以往的糖尿病药物，SGLT-2抑制剂预防心血管疾病的作用值得期待，但患者是否肥胖会影响其效果。

据新华社

胆结石患者需要吃素？

大量进食高脂肪、高胆固醇类食物容易诱发胆结石和胆囊炎，因此有的胆结石患者认为要长期吃素，这是错误的观念。

若长期吃素，会使人体脂溶性维生素缺乏。还会造成动物蛋白和微量元素摄入不足，严重时可能导致低蛋白血症，出血下肢水肿，甚至心悸、乏力、消瘦、贫血等。此外脂肪可以促进胆汁的

分泌，但若长期吃素，容易造成胆汁分泌、排泄减少，导致胆汁在胆囊中存留、浓缩、淤积，浓缩的胆汁又反复刺激胆囊壁，反而可能导致胆囊结石生成或加重胆囊结石进展。

所以最重要的是饮食均衡，而对于胆囊结石患者的饮食应以低脂肪、低胆固醇的食物为主。

据《北京青年报》