

阿尔兹海默症的初期护理和预防

何明珠 李海燕 妥静

(石河子大学医学院 新疆省 832000)

摘要:阿尔兹海默症是一种逐渐进行性恶化的神经系统疾病,它主要影响到认知功能,包括记忆、思维和行为。随着人口老龄化的加剧,阿尔兹海默症的发病率不断上升,成为全球关注的公共卫生问题。因此,了解阿尔兹海默症的初期护理和预防至关重要。初期护理在阿尔兹海默症的管理中具有重要意义。早期诊断和介入可以帮助延缓病情恶化,提高患者的生活质量。预防阿尔兹海默症也是当前研究的焦点之一。文章先是介绍了阿尔兹海默症的临床表现,随后详细了解了阿尔兹海默症的初期护理和预防,最后总结目前阿尔兹海默症的初期护理和预防面临的挑战。阿尔兹海默症的初期护理和预防措施对于延缓病情进展和提高生活质量至关重要。通过早期诊断、药物治疗、健康生活方式和社会支持,我们可以更好地应对这一挑战,为患者和家庭提供帮助,并为未来寻找更多有效的预防策略。

关键词:阿尔兹海默症;初期护理;预防

1. 阿尔兹海默症的临床表现

1.1 认知功能下降

阿尔兹海默症的主要特征之一是认知功能下降。这包括以下几个方面的症状:记忆问题:最常见的症状之一是记忆力的丧失。患者可能会忘记重要的日期、名字、约会和重要的事件。他们可能会多次问同一个问题,因为无法记住之前的回答;思维障碍:阿尔兹海默症患者可能会遇到逻辑思维和问题解决能力下降的问题^[1]。他们可能会变得混乱,难以理解复杂的情况,甚至可能迷失在熟悉的环境中;语言问题:患者可能会遇到语言障碍,包括找不到正确的词汇、难以构建句子和理解他人说话的困难;空间感知问题:有些患者可能会失去对空间的感知,导致在导航和识别环境方面遇到困难。这可能导致患者迷路或无法识别熟悉地点。

1.2 病程的不同阶段

阿尔兹海默症的病程通常被分为不同的阶段,包括早期、中期和晚期。了解这些阶段对于患者和护理者来说非常重要。在早期阶段,症状通常较轻,可能只是轻微的记忆问题和认知功能下降。患者通常仍然可以独立履行日常生活的基本任务,但可能需要更多的提醒和支持。中期阶段的症状会更加明显,包括语言和空间感知问题,以及情绪波动。患者可能需要更多的协助和监督,日常生活可能会受到更大的干扰。在晚期阶段,症状变得极为严重。患者可能失去对外界的认知,无法自理,甚至无法辨认家人。需要全天候的监护和高度的护理。

1.3 早期症状的重要性

早期识别和理解阿尔兹海默症的症状至关重要。早期护理和干预可以帮助延缓病情的进展,并提高患者的生活质量。早期阶段还为药物治疗和非药物干预提供了更多的机会,以帮助患者处理记忆和认知问题,延缓功能下降。此外,早期诊断还允许患者和家庭制定更好的护理计划,提前做好应对未来可能出现的挑战的准备。因此,加强对阿尔兹海默症早期症状的认知和识别,以及提供支持和教育,对于减轻这一疾病带来的负担至关重要。

2. 阿尔兹海默症的初期护理

2.1 早期诊断和评估

早期诊断通常始于临床评估,医疗专业人员会收集患者的病史、观察症状和执行认知功能测试。这些测试包括常用的 Mini-Mental State Examination (MMSE) 和 Montreal Cognitive Assessment (MoCA),用于评估患者的认知功能,包括记忆、注意力、执行功能和语言。临床评估可以提供初步的诊断线索,但通常需要进一步的测试和评估来明确阿尔兹海默症的诊断。影像学技术如脑部 MRI 和 PET 扫描可以用于检测脑部结构和功能方面的异常,包括异常的 β 淀粉样蛋白沉积。此外,生物标志物的研究也取得了进展,通过血液或脑脊液中的生物标志物来检测阿尔兹海默症的生物学迹象,这有助于更早地诊断和干预。

2.2 药物治疗

2.2.1 胆碱酯酶抑制剂

胆碱酯酶抑制剂(如多奈哌齐和甲唑沙林)是用于治疗阿尔兹海默症的药物,它们通过增加神经递质乙酰胆碱的浓度来改善神经元之间的信号传递。这些药物可以减轻认知症状,尤其是在早期和中期阶段。

2.2.2 NMDA 受体拮抗剂

NMDA 受体拮抗剂(如美金刚和拉西地尔)也用于治疗阿尔兹海默症,它们通过调节谷氨酸信号传递来改善认知功能。这些药物通常用于中到重度阿尔兹海默症的治疗。

2.3 非药物治疗

认知训练是一种非药物治疗方法,旨在通过各种认知活动和训练来改善患者的思维、记忆和问题解决能力。这种类型的训练可以帮助患者应对日常生活中的认知挑战。心理支持是阿尔兹海默症患者和他们的家人的重要组成部分。心理治疗、心理教育和支持团体可以提供情感支持、应对疾病相关的焦虑和抑郁,并教授应对挑战性行为的策略。家庭教育是帮助家庭成员了解阿尔兹海默症疾病特点和如何更好地照顾患者的关键^[2]。教育可以包括关于药物治疗的信息、行为管理技巧以及提供安全和支持的方法。通过综合应用这些早期护理措施,我们可以更好地管理阿尔兹海默症患者的症状,提高他们的生活质量,并延缓疾病的进展。这些护理方法还有助于减轻患者家庭的负担,增强他们的应对能力。

3. 阿尔兹海默症的预防

阿尔兹海默症有部分遗传基础,家族史中存在患者可能增加患病的风险。特别是与 APOE ϵ 4 基因的突变有关,这是一个与阿尔兹海默症相关的遗传风险因素。然而,遗传因素并不是决定性的,仅占所有病例的一小部分。阿尔兹海默症的发病率随年龄的增长而增加,特别是 60 岁以上的人群^[3]。虽然年龄因素无法更改,但它们强调了年长人群应更加关注健康和认知功能。一些慢性疾病与阿尔兹海默症的发病率增加有关。例如,高血压、糖尿病和高胆固醇等疾病与阿尔兹海默症的发病风险有关。因此,有效管理这些慢性疾病可以降低患病风险。

3.1 生活方式干预措施

3.1.1 健康饮食

摄取抗氧化剂,饮食中应包含大量富含抗氧化剂的食物,如水果(尤其是深色浆果如蓝莓和草莓)、蔬菜(尤其是绿叶蔬菜如菠菜和羽衣甘蓝)、坚果和全麦食品。抗氧化剂有助于对抗自由基损害,维护大脑健康。健康脂肪,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油(富含 Omega-3 脂肪酸)和坚果。这些脂肪对脑细胞的功能和结构至关重要。限制糖和饱和脂肪,减少高糖和高饱和脂肪食物的摄入,因为这些食物可能与认知功能下降和脑血管疾病有关。

3.1.2 心理活跃性

参与认知活动,如阅读、解谜游戏、学习新技能和语言学习,可以

刺激大脑,提高思维和记忆能力。终身学习和教育有助于保持心理活性。参加课程、研讨会或大学课程可以促进思维活动。

3.1.3 社交互动

保持社交互动对预防阿尔兹海默症至关重要。积极参与社交活动、与朋友和家人保持联系,以及加入社区组织或志愿者工作,有助于促进大脑健康。寻求亲朋好友的支持和互动,有助于缓解压力和焦虑,这些情绪问题可能与认知下降有关。

3.1.4 体育锻炼

有氧运动,如散步、游泳、跑步和骑自行车,可以提高血液流量、增加氧气供应大脑,刺激神经连接,有助于维持认知功能^[4]。练习力量训练有助于保持肌肉健康和骨密度,也有利于全身循环系统的健康。

3.1.5 戒烟和限制酒精摄入

戒烟和限制酒精摄入是降低阿尔兹海默症风险的重要生活方式干预措施。吸烟与阿尔兹海默症的风险增加有关。戒烟不仅可以降低患阿尔兹海默症的风险,还对心血管和呼吸系统健康有益。长期过量酒精摄入可能会损害大脑细胞,影响记忆和认知功能,增加患阿尔兹海默症的风险。适度饮酒通常不会对大脑产生有害影响,但需要了解饮酒的界限。要实现阿尔兹海默症的预防,戒烟和限制酒精摄入是必要的一部分。这些举措可以保护大脑健康,降低患阿尔兹海默症的风险,同时还有助于全身健康的维持。

3.2 慢性疾病管理

3.2.1 高血压的管理

控制高血压是预防阿尔兹海默症的关键一步。长期高血压可以损害血管和大脑组织,增加患病风险。管理高血压的方法包括采取健康饮食,如降低盐的摄入、减少饱和脂肪、增加水果和蔬菜的摄入,以及定期运动。医疗专业人员还可以根据个体情况开具降压药物。3.2.2 糖尿病的管理

糖尿病管理对于降低阿尔兹海默症的风险也至关重要。高血糖水平与大脑血管和神经元的损伤相关。患者应定期监测血糖水平、遵循医疗专业人员的治疗建议,采取健康饮食、控制体重,并可能需要使用胰岛素或口服药物。

3.2.3 高胆固醇的管理

高胆固醇水平与心血管疾病和阿尔兹海默症的风险有关。采取健康饮食、避免饱和脂肪和反式脂肪酸,以及进行有氧运动可以帮助降低胆固醇水平。有时医疗专业人员可能会推荐胆固醇降低药物。

3.3 小结

通过有效管理慢性疾病,个体可以减少与这些疾病相关的阿尔兹海默症风险。此外,健康的生活方式干预措施,如健康饮食、体育锻炼和心理活性,对于维护大脑健康和降低患病风险也至关重要。这些生活方式干预措施不仅对阿尔兹海默症的预防有益,还对全身健康产生积极影响,提高生活质量。因此,综合的健康管理和生活方式改变可以帮助个体降低患阿尔兹海默症的风险,并促进长期健康。

4.阿尔兹海默症的初期护理和预防的挑战

4.1 社会和经济挑战

阿尔兹海默症的护理和治疗通常需要大量资源,包括医疗费用、护理成本和药物费用。这对患者和家庭可能构成沉重的经济负担,尤其是在疾病进展到晚期时。随着人口老龄化,需要提供阿尔兹海默症患者的护理服务的人员短缺,这可能导致护理质量下降。这也对家庭护理者造成了额外的压力。

4.2 知识和意识的提高

早期诊断对于阿尔兹海默症的护理和预防至关重要,但许多人对早

期症状缺乏认识,这导致错过了早期干预的机会。提高公众对早期症状的认知以及医疗专业人员的培训是关键;家庭教育:家庭成员通常是阿尔兹海默症患者的主要照顾者,因此需要提供更多的家庭教育和支持,以帮助他们应对疾病的挑战,提供有效的护理和提高生活质量。

4.3 科研和未来展望

科研界正在努力寻找更有效的治疗方法,包括针对阿尔兹海默症的药物和疫苗。如果成功,这些治疗方法可能会改变阿尔兹海默症的未来护理和预防。生物标志物的进展,生物标志物的研究可能有助于早期诊断和预测阿尔兹海默症的发展^[5]。通过血液或脑脊液中的特定生物标志物,医疗专业人员可以更早地确定患者的风险,从而采取更早的干预措施。公共卫生倡议,各国政府和健康组织应加强对阿尔兹海默症的公共卫生倡议,提高公众意识,推动早期诊断和生活方式干预的实施,以减少患病率。综合来说,阿尔兹海默症的初期护理和预防面临多方面的挑战,包括经济、社会、教育和科研方面的问题。然而,随着科学研究的不断进展和社会意识的提高,我们有望在未来更好地应对这些挑战,提供更有有效的护理和预防措施。

5.结论

阿尔兹海默症的初期护理和预防是一项复杂而重要的任务,涉及多个方面,包括早期诊断、药物和非药物治疗、生活方式干预措施以及慢性疾病管理。我们强调了阿尔兹海默症作为一种神经退行性疾病,其初期表现主要涉及到认知功能的下降,包括记忆、思考和语言方面的问题。疾病的病程包括不同的阶段,从轻度认知障碍到晚期失智,每个阶段都伴随着不同的症状和临床特征。在初期护理方面,我们介绍了早期诊断和评估的关键性,包括临床评估、影像学 and 生物标志物的应用。药物治疗包括胆碱酯酶抑制剂和 NMDA 受体拮抗剂,这些药物可以帮助改善患者的认知功能。同时,非药物治疗,如认知训练、心理支持和家庭教育,也在提高患者生活质量方面发挥着重要作用。在预防方面,我们探讨了遗传因素和风险因素的角色,包括遗传基础、年龄和慢性疾病与阿尔兹海默症的关联。生活方式干预措施,如健康饮食、心理活性、社交互动和体育锻炼,被认为是降低患病风险的有效方法。此外,慢性疾病管理,特别是高血压、糖尿病和高胆固醇的管理,对于维护心血管健康和大脑健康同样至关重要。最后,我们提到了初期护理和预防所面临的挑战,包括社会和经济挑战、知识和意识的提高,以及科研和未来展望。随着科学研究的不断进展和社会意识的提高,我们有望更好地应对这些挑战,并提供更有有效的护理和预防措施,以改善阿尔兹海默症患者的生活质量,减轻家庭的负担,并最终为社会健康做出贡献。

参考文献:

[1]侯美伶,宁洛霄,金子萌等.阿尔兹海默症的初期护理和预防[J].中外企业家.2020(02):240.

[2]周燕.阿尔兹海默病患者的初期护理和预防措施[J].人人健康.2023(05):25.

[3]元元.人到老年该怎么预防阿尔兹海默症[J].人人健康.2018(23):36.

作者简介一作 简介姓名:何明珠

出生年月:1989.12 作者单位:石河子大学医学院

邮编:832000 所在省市:新疆省性别:女

民族:汉籍贯到省市:山东省日照市职称:高级实验师学历:博士

在读研究方向:内科护理

第二位作者:李海燕(石河子大学医学院)

第三位作者:妥静(石河子大学医学院)