

# 无端发火

## 要防痴呆作祟

□陈燕琳  
(大理州精神病医院 云南大理 671000)

不久前，一位中年男子来电向我咨询：他父亲今年68岁，原来性格温和，脾气很好，两个月前没有任何原因突然性格反常，总和家人吵架，吵过就没事了；但过两天又无端发脾气，情绪起伏不定。此外还发现老人有点糊涂，记忆力越来越差。听完他的叙述，我建议他最好带老人就诊，经过一系列检查，老人确诊是血管性痴呆。

老年痴呆的病因、分类较复杂，并各有特点。血管性痴呆指因血管病变造成的痴呆，包括高血压性脑血管病。痴呆可发生于多次短暂性脑缺血发作或连续的急性脑血管意外之后，个别人也可发生在一次严重中风后。有些梗塞灶可能较小，当时不会引起严重病变，但效应可累积。反复出现的多发性腔隙性脑梗塞，最容易发生痴呆。

血管性痴呆早期往往以情绪不稳定为主，伴有头痛眩晕、肢体麻木、睡眠障碍、耳鸣等，可有近期记忆力轻度受损、注意力不集中，医学上称为“脑衰弱综合征”；而智能障碍往往被忽视，家人甚至认为没有什么问题，根本没想到老人已经患上了血管性痴呆。

痴呆是后天获得的智力、记忆和人格的全面损害，但没有意识障碍。在相应的实验室

和辅助检查基础上，一定要结合智力、记忆和人格三方面动态地观察，才能做出诊断。不过，作为家属，一旦你的亲人或者朋友出现不明原因的情绪不稳，尤其是持续一段时间，而且记忆力减退时，就要警惕血管性痴呆的可能，最好及时到医院就诊，以便早期诊断、早期治疗，争取最佳治疗效果。

血管性痴呆重在预防。必须从年轻时做起，从预防高血压病、高血脂症、脑动脉硬化入手。患有高血压、冠心病、脑血管意外及糖尿病的老年人，应注意血压及血脂变化，防止过度肥胖，建立良好的生活方式和饮食习惯，加强锻炼，不嗜烟酒，保持生活规律及节律。同时不断学习，加强记忆力训练，积极参加社会活动，保持乐观的情绪，以避免痴呆。❏

# 防治便秘 远离猝死

□教授 敖拉哈(辽宁医学院 辽宁锦州 121001)

常有一些便秘患者不把疾病当回事儿，不积极治疗，为此付出了沉重的代价。现实情况表明，人群中便秘的发生率是比较高的。调查显示，我国老年人的发病率高达25%~30%。世界卫生组织统计，全球每年心脑血管疾病造成的死亡占死亡总人数的30%。在我国，每10个成年人就有2个患有心脑血管疾病；估计每年有350万人死于心脑血管疾病。这其中有不少与便秘相关。美国临床调查，每年大约有23.5万人在厕所中发病，其中有14%需进一步住院治疗。我国一些名人，如著名京剧大师梅兰芳、著名相声演员马季等，都是在如厕时猝然离世的。

学者们的研究表明，老年人排便时用力过猛，以及屏气时导致腹壁肌

肉和膈肌的强力收缩，会使腹压上升，血压升高，极易导致心脑血管事件骤发而猝死。由于衰老，老年人各器官功能较年轻时明显下降，胃肠蠕动、排空能力大为减弱，容易患便秘；如果再患有心脑血管疾病，就很容易在排便时发生意外。美国哈佛大学的研究人员发现，对高危人群采取正确的预防措施，可以使脑梗塞的发生率减少85%，冠心病的发病率减少75%。

1.患有高血压病老年人，应在正规医师的指导下进行治疗和用药，将血压控制达标。

2.要用科学的方法治疗便秘，切忌盲目治疗。

3.排便时不要过度屏气用力，尤其是患有心脑血管疾病者更应注意。

4.根据自己的具体情况适当地进行身体锻炼，不能懒得活动；但也不可不顾自己的身体状况过度运动。

5.满足身体需要，喝足够的水。水喝的过少或过多对健康均不利，适度为好。

6.膳食要合理，少吃动物油，适量食用植物油，多食用奶类、豆制品、水果、蔬菜以及含粗纤维较多的食物，每天摄入的食盐以不要超过4克为佳。

7.不断调整自己，努力保持一种平和的心态。《黄帝内经·素问》说得好：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”从某种角度上说，一个人，将健康与生活把握在自己手中是幸福的。让我们大家都努力去做一个有益于社会的人、幸福的人。❏