

# 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。■